



# PROBIOTYKOTERAPIA W ALERGIACH

ALEKSANDRA SKOWYRA

Schorzenia alergiczne stają się coraz bardziej powszechne w XXI wieku. Niepokojący jest rosnący odsetek osób chorujących na alergię. Czy jesteśmy w stanie uchronić się przed alergiami lub złagodzić ich objawy? Wielu badaczy zaobserwowało korzystne efekty ze stosowania probiotyków w profilaktyce chorób alergicznych. W tym artykule przedstawię, jak wygląda sytuacja z punktu widzenia dietetyka. Zwróć uwagę na fakt, że probiotyki normalizują florę jelitową, przywracają prawidłową funkcję bariery jelitowej oraz mają modulujący wpływ na mechanizmy immunologiczne i zapalne.

## ZNACZENIE JELIT W CHOROBYCH ALERGICZNYCH

Jako dietetyk, u moich podopiecznych w pierwszej kolejności zwracam uwagę na stan jelit, niezależnie od problemów zdrowotnych. Uważam, że jest to punkt wyjścia do utrzymania organizmu w stanie homeostazy, dlatego przyczyn rozwoju alergii można upatrywać między innymi w układzie pokarmowym. W końcu jest on jednym z głównych źródeł przenikania alergenów do organizmu. Mikrobiom odgrywa niezwykle ważną rolę w zachowaniu homeostazy ustrojowej, a zwłaszcza równowagi układu immunologicznego. U alergików często obserwuje się zaburzenia mikroflory jelitowej.

Przewód pokarmowy zasiedla około  $10^{14}$  bakterii, czyli 10 razy więcej niż suma komórek tworzących organizm człowieka. Jeśli dojdzie do zaburzenia homeostazy na korzyść drobnoustrojów potencjalnie patogennych, na niekorzyść bakterii saprofitycznych, to można spodziewać się bałaganu w całym organizmie. Źródłem zdrowia człowieka są jelita. Jeżeli układ pokarmo-

wy nie funkcjonuje prawidłowo, to możemy zapomnieć o powrocie do zdrowia. Bariera jelitowa u osoby zdrowej jest selektywnie przepuszczalna, czyli do wnętrza organizmu przedostają się tylko odpowiednio rozłożone cząsteczki pokarmowe. Niestety, istnieje wiele czynników, które uszkadzają barierę jelitową, powodując, że do organizmu dostają się niepożądane substancje. Jelita mogą uszkadzać między innymi stres, nikotyna, alkohol, nadużywanie leków, antybiotykoterapia oraz niewłaściwa dieta. Nadmiar konserwantów i dodatków do żywności niewątpliwie wpływają negatywnie na nasze jelita, tak samo, jak substancje antyodżywcze. Alergeny przenikające przez uszkodzoną barierę jelitową mogą prowadzić do przewlekłego stanu zapalnego, a przewlekły stan zapalny związany z przenikaniem patogenów do organizmu nasila uszkodzenie bariery jelitowej. Tak powstaje błędne koło.

## DYSBAKTERIOZA JAKO PRZYCZYNA ALERGI

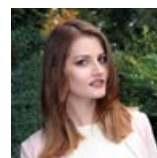
Mikroflora jelitowa odgrywa ważną rolę w zachowaniu wyżej wspomnianej integralności bariery jelitowej. Pożyteczne bakterie biorą udział w odbudowie tej bariery. Zaburzona praca przewodu pokarmowego skutkuje dysbakteriozą i uszkodzeniem ścisłych połączeń między komórkami, zapewniającymi barierę ochronną między przewodem pokarmowym a organizmem. Jelito cienkie tworzy barierę między środowiskiem zewnętrznym a wewnętrznym. Przez uszkodzone jelita do organizmu mogą przedostawać się niepożądane substancje. Organizm zaczyna wytwarzać przeciwciała. Długotrwała i wzmożona produkcja przeciwciał obciąża układ immunologiczny. Wówczas może dojść do nadwrażliwości na

określoną substancję, czyli reakcji alergicznej. Nie wspominam już o alergiach krzyżowych, kiedy wyeksploatowany układ odpornościowy nie jest w stanie rozróżnić prawidłowo białek. Tak więc dysbakterioza jelit idzie w parze z zaburzeniami reaktywności immunologicznej.

## DLACZEGO WŁAŚNIE PROBIOTYKI?

Pożyteczne bakterie możemy dostarczać z pożywienia między innymi pod postacią drogocennych kiszzonek. Są one idealnym uzupełnieniem diety i wspierają funkcjonowanie układu pokarmowego, dlatego nie może ich zabraknąć w diecie. Kiedy mamy do czynienia z dysbakteriozą oraz zwiększoną przepuszczalnością bariery jelitowej, należy wspomóc się preparatami. Ważny jest skład i określona ilość bakterii, która trafia do jelit.

Przy wyniszczonych jelitach dochodzi do zaburzenia równowagi nie tylko na poziomie jelit, ale przede wszystkim na poziomie całego organizmu. Dzięki probiotykoterapii możemy doprowadzić nasz organizm do równowagi. Złagodzić lub całkiem wyeliminować skutki alergii nabytych wskutek zachwianej równowagi. Dodam, że tkanka limfatyczna błony śluzowej jelit pełni ważną funkcję nie tylko w odporności miejscowej, ale również wpływa na inne narządy poprzez prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego.

**Aleksandra Skowrya**

dietetyk kliniczny. Absolwentka Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika. Kontynuuje naukę na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym.