

BAĞIRSAK MİKROBİYOTASI

Mikrobiyal ortaklarımız

Mikroplar, çoğunlukla karşılıklı yarar sağlayan bir ilişki içinde, içimizde ve üzerimizde yaşarlar. Bu mikropların %90-95'inin bağırsaklarımızda, özellikle kolonda bulunduğu tahmin edilmektedir. Midemiz ve ince bağırsaklarımızda daha seyrek yerleşirler. Bilim adamları ideal bağırsak mikrobiyotasını neyin oluşturduğunu bilmese de, bu mikropların ve faaliyetlerinin sağlığımız için önemli olduğu konusunda hemfikirdir.

Mikroplar ne yapar?

Bağırsaklarımızda:

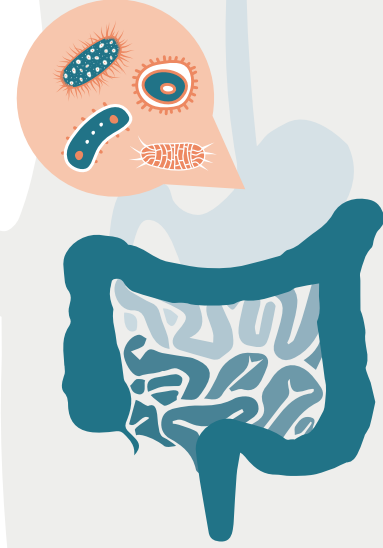
- Gıdalardan enerji sağlar
- Bağırsak hareketliliğini ve işlevini iyileştirir
- Bağırsak bariyerini destekler
- Patojenlere karşı koruyucudur
- Sağlık için önemli olan metabolitleri üretir
- Vitaminleri ve hormonları sentezler

Bağırsak dışında:

- Bağışıklık sistemini güçlendirir
- Beyin, karaciğer, böbrek, cilt ve vajinal sistem fonksiyonlarını etkiler
- Dolaşımdaki kan lipidlerini etkiler
- Hormonları üretir ve düzenler

Mikropların mutlu kalmasını nasıl sağlarız?

- Antibiyotikleri ve mikrobiyomu etkileyen diğer ilaçları yalnızca gerektiğinde alarak
- Probiyotik ve prebiyotik tüketerek
- Çok çeşitli yiyecekler, özellikle lifli ve canlı mikrop içeren fermente edilmiş yiyecekler yiyerek
- Sağlıklı kilomuzu koruyarak
- Egzersiz yaparak
- Farklı yaşam evreleri farklı yaklaşımlar gerektirebilir



Artan doğal bağırsak bakterisi seviyeleri

Mikroplar zarar görürse ne olur?

Mikroplar zarar görürse, fırsatçı patojenlerin sayısı ve bağırsak mikroplarının olumsuz aktiviteleri artabilir. Anormal bir mikrobiyotanın aşağıdaki koşulların nedeni mi, sonucu mu olduğu kesin olarak bilinmemekle beraber, anormal bir mikrobiyota aşağıdaki durumlarla ilişkilidir. Aktif bir araştırma alanı, mikrobiyotanın sağlığın iyileşmesine yol açıp açamayacağını sorgular.

- Antibiyotikle bağlantılı ishal
- *C. difficile* enfeksiyonu
- Şeker hastalığı
- Metabolik sendrom ve obezite
- Alerjiler
- Enflamatuvar barsak hastalığı
- Huzursuz bağırsak sendromu
- Oto-bağışıklık hastalıkları
- Kolon kanseri
- Depresyon ve anksiyete

Bilim adamları, mikrobiyotamızın iyileştirilip iyileştirilemeyeceğini ve daha iyi bir sağlığa yol açıp açamayacağını anlamaya çalışıyor.