Warszawa, 16.04.2023 r.

Informacja prasowa

**10 zdrowych nawyków poprawiających pracę i dobrostan jelit**

**Jelita często określa się mianem „drugiego mózgu" – są nie tylko fundamentem odporności, ale biorą też udział w utrzymaniu równowagi hormonalnej, dobrego samopoczucia psychicznego czy detoksykacji organizmu. Zaburzenia w mikrobiocie jelitowej, znane jako dysbioza i wynikające z nich stany zapalne, mogą znacząco wpływać na ogólny kondycję zdrowia. Dlatego zachowanie równowagi jelitowej to gwarancja silnego systemu immunologicznego, zdolnego skutecznie zwalczać różnego rodzaju infekcje i patogeny. Dietetyk kliniczny Monika Stromkie-Złomaniec podpowiada, jak skutecznie zadbać o zdrowie tego organu.**

Problemy jelitowe to prawdziwa plaga dzisiejszych czasów – często wynikają z niewłaściwego odżywiania i nieodpowiedniego trybu życia. Wśród najczęściej zgłaszanych dolegliwości jelitowych znajdują się m.in. wzdęcia, zaparcia, biegunki oraz bóle brzucha. Zaparcia są zazwyczaj efektem diety ubogiej w błonnik i niewystarczającego nawodnienia organizmu. Biegunki mogą sygnalizować zarówno reakcje na niektóre produkty spożywcze, jak i poważniejsze zaburzenia.

- *Przyczyn zaburzeń równowagi mikrobioty jelitowej istnieje wiele. Stres jest jednym z głównych czynników, który może zaburzyć funkcjonowanie jelit i wpływać na skład mikrobioty. Nadużywanie antybiotyków i innych leków również ma negatywny wpływ na florę jelitową, niszcząc nie tylko szkodliwe, ale także korzystne bakterie. Dieta bogata w przetworzone produkty, uboga w warzywa, owoce i inne źródła błonnika, przyczynia się do zmniejszenia różnorodności bakteryjnej w jelitach –prowadząc do dysbiozy jelitowej* - tłumaczy Monika Stromkie-Złomaniec, dietetyk kliniczny.

Jednym z głównych zagrożeń dla prawidłowego funkcjonowania jelit są stany zapalne, które mogą prowadzić do szeregu problemów zdrowotnych, w tym do zwiększonej przepuszczalności bariery jelitowej. To może z kolei prowadzić do przenikania do krwiobiegu antygenów bakteryjnych i toksyn uwalnianych ze ścian bakterii (tzw. lipopolisacharyd LPS), co może wywołać reakcję zapalną w różnych częściach ciała, przyczyniając się do rozwoju chorób autoimmunologicznych, alergii, a nawet zaburzeń nastroju.

Zrozumienie tych czynników jest kluczowe dla opracowania skutecznych strategii zarządzania i leczenia problemów jelitowych oraz zapobiegania im w przyszłości.

- *Właśnie tutaj pojawia się rola colostrum, czyli siary - pierwszego mleka wytwarzanego przez ssaki tuż po porodzie. Colostrum jest bogatym źródłem immunoglobulin, laktoferyny, czynników wzrostu i innych składników o potężnym działaniu przeciwzapalnym i regeneracyjnym. Te cenne składniki pomagają w naturalny sposób łagodzić stany zapalne w organizmie i wspierają odbudowę uszkodzonej bariery jelitowej, co jest kluczowe w zapobieganiu „nieszczelności jelit” -* dodaje ekspertka.

Dodatkowo, myśląc o zdrowiu jelit warto rozważyć suplementację witaminą D i kwasami Omega-3, które pozytywnie wpływają na błony komórkowe. Należy to jednak poprzedzić konsultacją ze specjalistą.Jak jeszcze możemy zadbać o zdrowie naszych jelit?

**Oto 10 kluczowych nawyków zdrowotnych, które mogą przyczynić się do poprawy ich funkcjonowania i ogólnego dobrostanu.**

1. **Stosuj dietę bogatą w prebiotyki** - kluczowym elementem zdrowej mikrobioty jelitowej jest dieta obfitująca w produkty prebiotyczne takie jak błonnik, znajdujący się w owocach, warzywach, pełnych ziarnach oraz orzechach. Prebiotyki stymulują wzrost korzystnych bakterii jelitowych, wspierając tym samym zdrowie jelit. Co ciekawe, colostrum także działa prebiotycznie.
2. **Spożywaj produkty fermentowane** – produkty takie jak kefir, jogurt naturalny, kiszonki, są bogate w bakterie kwasu mlekowego, które spożywane regularnie korzystnie wpływają na mikrobiotę jelitową.
3. **Regularnie ćwicz** – aktywność fizycznanie tylko poprawia ogólną kondycję i samopoczucie, ale także stymuluje pracę jelit, co pomaga w regulacji trawienia i zapobiega problemom takim jak zaparcia.
4. **Nawadniaj się** – prawidłowe nawodnienie jest kluczowe dla zachowania zdrowia jelit. Woda ułatwia trawienie i przyspiesza pasaż jelitowy, zapobiegając zaparciom.
5. **Unikaj nadmiernego stresu** – stres ma bezpośredni wpływ na funkcjonowanie układu pokarmowego, mogąc prowadzić do różnych dolegliwości jelitowych. Techniki redukcji stresu, takie jak medytacja, joga czy regularne ćwiczenia relaksacyjne, mogą pomóc w utrzymaniu zdrowia jelit.
6. **Ograniczaj spożycie przetworzonej żywności i cukrów prostych** – dieta wysokoprzetworzona, bogata w cukry proste i tłuszcze nasycone, może prowadzić do dysbiozy, czyli zaburzeń w mikrobiocie jelitowej, co negatywnie wpływa na zdrowie jelit.
7. **Jedz regularnie** – utrzymanie regularności posiłków przyczynia się do lepszego rytmu pracy jelit, co jest kluczowe dla ich zdrowia i prawidłowego funkcjonowania.
8. **Spożywaj zdrowe tłuszcze** – tłuszcze, szczególnie te nienasycone (np. z oliwy z oliwek, awokado, orzechów), wspomagają trawienie i są korzystne dla zdrowia jelit. Zadbaj o odpowiednie spożycie kwasów Omega-3. Jeśli nie jesz ryb 2-3 razy w tygodniu, warto rozważyć suplementację.
9. **Zachowaj umiar w konsumpcji alkoholu** – nadmierne spożywanie alkoholu negatywnie wpływa na przewód pokarmowy, mogąc przyczyniać się do różnych problemów jelitowych. Nadużywanie alkoholu zubaża naszą mikrobiotę jelitową.
10. **Regularnie wykonuj badania kontrolne** – wczesne wykrywanie potencjalnych problemów jelitowych za pomocą regularnych badań kontrolnych pozwala na szybką interwencję i zapobieganie poważniejszym schorzeniom.

Podsumowując, zdrowie jelit ma fundamentalne znaczenie dla całego organizmu, wpływając na szereg kluczowych funkcji, od odporności po samopoczucie psychiczne. Holistyczne podejście, które obejmuje zbilansowaną dietę, regularną aktywność fizyczną, zarządzanie stresem oraz suplementację pozwoli na utrzymanie ich w dobrej kondycji.