**Co zrobić, żeby uniknąć wakacyjnej Zemsty Faraona?**

**Wakacje to czas błogiego odpoczynku. Niektóre kierunki – jak np. Egipt czy Turcja kuszą pięknymi widokami, piaszczystymi plażami i błękitną wodą. Niestety, są to miejsca, które choć często wybierane przez urlopowiczów, wiążą się z pewnym ryzykiem. Nawet najlepiej zaplanowaną podróż mogą zepsuć problemy jelitowe. *– Należy pamiętać, że wyjeżdżając w różne rejony świata, stykamy się z nieznaną nam Europejczykom florą bakteryjną żywności czy wody, która może być problematyczna dla naszej komensalnej mikrobioty, co najczęściej skutkuje biegunką*** ***–* wyjaśnia dietetyczka kliniczna Monika Stromkie-Złomaniec***.* **Jak zatem przygotować swój mikrobiom
do udanego urlopu i nie dać się Zemście Faraona? Zapytaliśmy o to ekspertkę.**

**Czym jest Zemsta Faraona?**

Jest to potoczne określenie biegunki podróżnych, która pojawia się gdy odwiedzamy kraje o niższym standardzie sanitarnym. Nie dotyczy to jedynie Egiptu – także Ameryki Środkowej i Południowej oraz krajów Azji. Jest to dolegliwość, która dotyka od 30% do blisko 70% podróżnych. Na pytanie, co ją powoduje odpowiada Monika Stromkie-Złomaniec, dietetyczka kliniczna – *Biegunka, której doświadcza urlopowicz przebywający w rejonach, o których była mowa wcześniej, w blisko 80% wywołana jest patogennymi bakteriami. Główną przyczyną jest enterotoksyczna i enteroagregacyjna Escherichia coli, bytująca w wodzie.* Dla rdzennych mieszkańców jest niegroźna, ponieważ ich mikrobiota jelitowa doskonale sobie z nią radzi. Natomiast dla nas Europejczyków bywa problematyczna, szczególnie wtedy, gdy nasza komensalna mikrobiota nie jest wystarczająco różnorodna i liczebna.

**Uwaga na tzw. drogę brudnych rąk**

Te patogenne bakterie przenoszone są głównie drogą fekalno-oralną, czyli (tzw. drogą brudnych rąk) lub pokarmową. Dlatego ponad wszystko należy pilnować, by często myć ręce, nie dotykać okolicy ust i nosa, bo tu łatwo o translokacje mikroorganizmów w głąb organizmu. Bakteria E.coli bytuje
w wodzie kranowej, dlatego nawet płukanie jamy ustnej podczas mycia zębów bywa ryzykowne, bezpiecznej użyć wody butelkowanej. Powinniśmy także mieć większą uważność na jedzenie
– egzotyczne owoce warto obrać ze skórki (umyte wyłącznie w wodzie z kranu są ryzykowne), unikać(lub ograniczyć) spożywanie street food’u. Bardzo często, przez wysokie temperatury mamy ochotę na napój z lodem – tu również może pojawić się ryzyko zakażenia, bowiem kostki lodu dodawane
do napojów zazwyczaj pochodzą z wody kranowej. Warto również zachować ostrożność, by woda nie dostała się do ust czy nosa podczas kąpieli w hotelowym basenie. To kilka punktów krytycznych, kiedy patogenna E.coli może popsuć nam wakacje.

Objawy zazwyczaj pojawiają się po 2-3 dniach od zakażenia. Są to głównie biegunka, nudności, zawroty głowy, brak apetytu, a bywa również, że pojawia się gorączka. Taki stan trwa najczęściej kilka dni. Pojawia się jednak pytanie, czy możemy coś zrobić jeszcze przed wyjazdem, aby zminimalizować ryzyko zakażenia? Możemy! A nasze działania powinny skupić się na jelitach.

**Dobre przygotowanie mikrobioty jelitowej to podstawa!**

O dobrostan swoich jelit należy dbać przez cały rok. Bardzo ważne jest, by spożywać odpowiednią ilość błonnika, którego my nie trawimy, ale żywią się nim nasze mikroorganizmy jelitowe. Jeśli jednak chcemy zintensyfikować działania wspierające środowisko jelitowe, bo wiemy, że będzie wystawione niejako „na próbę” podczas wakacji, to warto włączyć suplementację probiotyczną i prebiotyczną. Probiotyki to preparaty z żywymi mikroorganizmami, o potwierdzonym korzystnym działaniu, które trafiając do jelit namnażają się i robią swoje. Dobrym rozwiązaniem jest połączenie bakterii probiotycznych z substancją prebiotyczną, która wspiera ich rozrost a to prowadzi do zdrowej
i różnorodnej mikrobioty.

– *Do probiotyków zaliczamy m.in. bakterie produkujące kwas mlekowy z rodzaju Lactobacillus, Bifidobacterium oraz drożdżaki Saccharomyces boulardii. Natomiast, jeśli chcemy kompleksowo zająć się środowiskiem jelitowym przed wakacjami to dobrze jest taką suplementację połączyć z colostrum. Samo w sobie wspiera rozrost naszej prywatnej, komensalnej mikrobioty, ale pomoże też bakteriom zawartym w probiotyku. Poza tym colostrum ma udowodnione działanie uszczelniające barierę jelitową, co jest jednym z warunków zdrowia jelit i pełnienia przez nich licznych funkcji. Natomiast argumentem przemawiającym za tym, aby suplementację colostrum kontynuować podczas wyjazdu jest fakt, że zawiera liczne substancje przeciwbakteryjne. A przecież my właśnie takiego działania potrzebujemy w kontekście patogennej bakterii E.coli. Niezmiernie ważne jest jednak, aby wybrać preparat dobrej jakości. Musi być to colostrum pobierane z dwóch pierwszych godzin po wycieleniu się krowy (colostrum w suplementach pochodzi najczęściej od krów), gdyż wraz z upływem czasu traci swoje właściwości –* wyjaśnia ekspertka.

**Jak wzmocnić organizm po Zemście Faraona?**

Kluczowym elementem jest nawodnienie. Niestety, podczas biegunki (a czasem i wymiotów) dochodzi do odwodnienia organizmu. Jest to bardzo niebezpieczna sytuacja, dlatego jak najszybciej należy uzupełnić niedobory. Zaleca się picie jej małymi łykami, tak by nie podrażnić układy pokarmowego. Można również dodać do niej elektrolity, tak by była bogatsza w składniki mineralne. Nie ma również przeszkód by powstrzymać się od spożywania pokarmów na kilka godzin do doby
– tak by układ trawienny miał czas się zregenerować.

Jak widać, choć Zemsta Faraona jest niefortunną wakacyjną przypadłością, można zadbać o to by się jej ustrzec. Dobre przygotowanie mikrobioty, unikanie przenoszenia bakterii do organizmu i rozważne podejście do regionalnej kuchni może sprawić, że urlop przebiegnie bez nieprzyjemności.