Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności



# Nie tylko dieta. Jak zadbać o zdrowie jelit?

**Trawią i wchłaniają pokarm, zatem oczywiste jest, że dla ich zdrowia istotna jest odpowiednia dieta. Ale nie tylko. Na to, jak będą działać jelita, olbrzymi wpływ ma dużo więcej czynników. Sprawdź, jak możesz o nie zadbać nie tylko za pomocą odpowiedniego sposobu żywienia.**

To, czym i jak się odżywiamy, dla układu pokarmowego ma olbrzymie znaczenie, ale to zaledwie jeden z ośmiu czynników, od których zależy zdrowie jelit. Te pozostałe to:

- Geny
- Stres (przeżywany w przeszłości i obecnie)
- Miejsce zamieszkania, zarówno w przeszłości, jak i obecne,
- Aktywność fizyczna
- Wiek
- Stosowane leki, w tym antybiotyki
- Poród.

## Problemy z jelitami: kiedy do lekarza

Prawdopodobnie każdy w którymś momencie życia doświadczył problemów ze strony układu pokarmowego, np. bólu brzucha, wzdęć, biegunek, zaparć, nudności czy wymiotów. Najczęściej doraźnie stosowane środki, takie jak zmiana diety na lekko strawną czy dostępne bez recepty leki załatwiają problem, ale czasem nie można zwlekać z konsultacją lekarską. To m.in. sytuacje:

- Krew w stolcu;
- Czarne stolce w sytuacji, gdy nie jemy potraw, które mogłyby dać takie zabarwienie;
- Utrata wagi w sytuacji, gdy nie było zmiany stylu życia;
- Silne wymioty;
- Silne ostre bóle lub nieustępujący „tępy" ból brzucha;
- Problemy z połykaniem;
- Zażółcenie się skóry i/lub spojówek oczu;
- Przedłużające się biegunki lub/i zaparcia;
- Biegunka u małych dzieci – dla niemowląt każda biegunka może być śmiertelnym zagrożeniem.

Źródłem niektórych z wymienionych wyżej problemów są patologiczne procesy w jelitach, a – jak wskazuje coraz więcej badań – często jednym z czynników, które sprzyjają różnym chorobom układu pokarmowego, jest psychika.

Lekarzy nie dziwi już wyrażenie: „oś jelito-mózg", i to nie tylko dlatego, że w jelitach i na jelitach znajdują się – jak to dzieje się także w przypadku innych narządów i organów - komórki nerwowe, które przyjmują komunikaty z mózgu. Tu relacja jest znacznie bardziej złożona, zarówno ze względu na specyfikę tych komórek nerwowych oraz szlaków połączeń, jak i zamieszkujące jelita mikroorganizmy, czyli mikrobiom (mikrobiota) jelitowy.

## Oś jelito-mózg zawiaduje nie tylko układem pokarmowym

Dr Alessio Fasano w wywiadzie udzielonym portalowi Medycyna Praktyczna przyznaje: „Fakt, że te dwa narządy (jelita i mózg – przyp. red.) komunikują się ze sobą, był znany od dawna. Sądzono jednak, że jest to przede wszystkim komunikacja jednokierunkowa, czyli że mózg komunikuje się z jelitami. (…) Okazało się jednak, że w rzeczywistości wspomniana komunikacja jest dwukierunkowa, czyli jelita mogą oddziaływać na mózg. Czasami dzieje się tak bezpośrednio – przez włókna nerwowe – czasami połowicznie – za pośrednictwem hormonów. W innych sytuacjach pośrednio przez cząsteczki, takie jak gluten, lub przez odpowiedź układu immunologicznego indukowaną przez te cząsteczki (…), czy też, oczywiście, za pośrednictwem mikrobiomu, który produkuje szereg metabolitów".

Co więcej, jak wskazują Ewelina Gulas i wsp. w arykule na temat związków zaburzeń psychicznych ze stanem jelit, informacje o zmianach hormonalnych, neuronalnych, zmianach w składzie mikrobioty jelitowej są przekazywane prosto do mózgu szlakiem nerwu błędnego, który bezpośrednio łączy układ pokarmowy i mózg. Autorzy tej pracy także podkreślają dwukierunkową komunikację między mózgiem a jelitami. „Podczas gdy jelitowe sploty nerwowe mogą funkcjonować niezależnie od ośrodkowego układu nerwowego (OUN), OUN pozostaje pod ciągłym wpływem flory bakteryjnej jelit i jelitowych splotów nerwowych" - wyjaśniają.

## Stres a jelita

Jak zwracają uwagę naukowcy z Georgia State University, jedną z najczęściej doświadczanych form stresu jest ten pojawiający się w rezultacie relacji społecznych. Choć niektórym może to się nie wydawać poważnym zagrożeniem, to nawet takiego typu stres może prawdopodobnie oddziaływać na jelitową florę.

Wspomniani naukowcy wykazali to w badaniach na chomikach syryjskich. To zwierzęta, które szybko zaczynają walkę o dominację, która jak się okazało, gwałtownie zmieniała jelitową kompozycję bakterii.

- Odkryliśmy, że już pojedyncze wystawienie na sytuację społecznie stresującą zmienia mikrobiom jelitowy w podobny sposób, jak silne stresory fizyczne. Zmiany te nasilają się przy tym przy kolejnych stresujących zdarzeniach - podkreśla autorka badania prof. Kim Huhman.

Choć to badanie na zwierzętach, to jednak i ludzie mogą w podobny sposób reagować na stres.

Nie ma też już wątpliwości, że dbanie o psychikę to dbałość także o jelita. Przy okazji warto powiedzieć, że ze względu na oddziaływanie jelito-mózg, zdrowsze jelita to także lepszy stan psychiki. I na odwrót.

Wśród przyczyn nieswoistych chorób zapalnych jelit (takich jak zespół jelita wrażliwego), obok przebytych infekcji układu pokarmowego, jedną z istotniejszych są te leżące po stronie psychiki, a zatem przewlekły lub ostry stres oraz zaburzenia lękowe i zaburzenia osobowości. Nic dziwnego zatem, że u wielu osób cierpiących na nieswoiste choroby zapalne jelit objawiające się biegunkami czy zaparciami, lekarze z powodzeniem stosują... leki antydepresyjne (z określonej grupy terapeutycznej i w innym dawkowaniu niż przy leczeniu depresji).

## Sen a jelita

Nie powinno być zatem nowiną, że osoby cierpiące na bezsenność częściej miewają różnego typu kłopoty z układem pokarmowym, w tym z jelitami. Działają tu co najmniej dwa mechanizmy, które mogą to powodować.

Niedobór snu sprzyja niezdrowemu jedzeniu. Badania z użyciem metody MRI, przeprowadzone na University of California, Berkeley pokazały, że mózgi niewyspanych osób mają zmienioną aktywność w płacie czołowym, który m.in. odpowiada za dokonywanie złożonych wyborów, np. za decyzje dotyczące jedzenia.

- Nie znaleźliśmy znaczących różnic w rejonach zwykle wiązanych z prostym odczuwaniem nagrody. Jednak wydaje się, że chodzi o wyższe rejony mózgu, szczególnie w płatacie czołowym. Zaczyna mieć on kłopot ze zintegrowaniem różnych sygnałów pomagających w dokonywaniu wyborów odnośnie

tego, co jemy - wyjaśnia kierująca badaniami Stephanie Greer.

Jednocześnie, po raz kolejny pojawia się sprawa bakterii. Naukowcy z Uniwersytetu w Uppsali zauważyli, że już dwie noce, w których ktoś prześpi cztery godziny zamiast ośmiu, powodują zmiany w jelitowym mikrobiomie.

## Uwaga na zatrucia pokarmowe i inne infekcje układu pokarmowego

Zatrucie pokarmowe, choć dolegliwe, zazwyczaj łatwo się leczy. Ale może pozostawić ślady. Grupa robocza Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, która opracowała dla lekarzy zestaw rekomendacji do diagnozowania i leczenia zespołu jelita wrażliwego zwraca uwagę, że częstość występowania tej jednostki chorobowej po ostrym zapaleniu żołądkowo-jelitowym jest aż siedem razy większa niż bez epizodu infekcyjnego!

Na cenzurowanym są wszelkie tego rodzaju dolegliwości. Wspomniana grupa lekarzy wskazuje na przykład, że zespół jelita nadwrażliwego stwierdzono aż u prawie 42 proc. pacjentów z zapaleniem jelit spowodowanym przez pierwotniaki lub pasożyty. Złym czynnikiem rokowniczym dla zdrowia jelit jest też najczęściej krótkotrwała wakacyjna przypadłość – biegunka podróżnych.

Jeśli zatem chcemy uniknąć problemów, przestrzegajmy higieny posiłków, a jeśli wybieramy się w podróż do odległych rejonów, jedzmy potrawy wyłącznie ze sprawdzonych źródeł i uważajmy na wodę.

Kto chce mieć zdrowe jelita, lepiej też, aby antybiotyki przyjmował tylko wtedy, gdy lekarz je zleci i ściśle według jego wskazań. W przeciwnym razie mogą one zaszkodzić wielu pożytecznym bakteriom. Wprawdzie mikrobiota po zażyciu antybiotyków najczęściej się odbudowuje (czas tej odbudowy zależy zarówno od cech osobniczych, jak i rodzaju antybiotyku), ale u osób podatnych na choroby jelit antybiotyki mogą zaszkodzić na dłużej.

## Ruszaj się, ale z umiarem

Kolejna rzecz to ruch - jelita potrzebują odpowiedniej jego dawki. Na przykład dwa opublikowane przed trzema laty badania, jedno przeprowadzone na myszach, drugie z udziałem ludzi pokazało, że ćwiczenia fizyczne także wpływają na jelitowe bakterie. W eksperymencie z udziałem ludzi, szczupli oraz otyli ochotnicy zmieniali tryb życia na bardziej aktywny i z powrotem, na siedzący. Dieta uczestników pozostała bez zmian.

Ruch, podobnie, jak w testach na myszach, wiązał się u uczestników eksperymentu ze wzrostem liczby bakterii produkujących korzystne dla jelitowego nabłonka krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe.

Ale uwaga! Jak ze wszystkim, także z wysiłkiem lepiej nie przesadzać. Bo za dużo ćwiczeń może jelitom zaszkodzić. Badacze z Monash University, na podstawie analizy dostępnych prac naukowych stwierdzili, że wraz z długością i intensywnością ćwiczeń rośnie ryzyko uszkodzenia jelit. Szczególnie, zaburzeniom ulegają wyściełające je komórki i jelito staje się mniej szczelne. To powoduje, że do organizmu przedostają się toksyny. Nadmierne ćwiczenia, zdaniem naukowców mogą więc prowadzić do ostrych lub chronicznych kłopotów.

Analiza pokazała, że przeciętnie problemy zaczynają się po przekroczeniu dwóch godzin ćwiczeń, na poziomie 60 proc. szczytowego pochłaniania tlenu. Uszkodzeniom sprzyja przy tym wysoka

temperatura otoczenia. Okazało się jednocześnie, że pacjenci z zespołem jelita drażliwego i nieswoistym zapaleniem jelit także korzystają na łagodnych i umiarkowanych ćwiczeniach. Wpływ bardziej intensywnego wysiłku na takie osoby nie był dotąd badany, ale zdaniem autorów opracowania, prawdopodobnie szkodzi.

### Dlaczego palenie tytoniu i alkohol jelitom nie służą

Jelita, podobnie jak płuca, a w zasadzie cały organizm, nie lubią także tytoniowego dymu. Palenie zwiększa np. ryzyko choroby Crohna, ale nie tylko. Naukowcy z koreańskiego Kyung Hee University w badaniach na myszach odkryli, że tytoniowy dym powoduje inne, podobne do choroby Crohna stany zapalne w okrężnicy. Eksperymenty pokazały, że za te zapalenia odpowiadają limfocyty, które aktywowane w płucach przez tytoniowy dym wędrują do jelit.

- Nasze wyniki sugerują, że palenie tytoniu aktywuje specyficzne białe krwinki w płucach, które później mogą przedostać się do okrężnicy i uruchomić zapalenie jelita. Palacze, szczególnie z chorobami okrężnicy, powinni ograniczyć palenie - podkreśla Jinju Kim, współautorka badania.

Inny powód dla którego tytoń szkodzi jelitom jest taki, że jak pokazują badania, także on oddziałuje na bakterie. Okazuje się przy tym, że zmiany te przypominają takie, które obserwuje się przy zapaleniach jelit i otyłości.

Alkohol też szkodzi, i to na różne sposoby. Duże jego ilości prowadzą do zaburzeń wchłaniania różnych substancji odżywczych, w tym witamin. Dochodzi też do ograniczenia wchłaniania sodu i wody, co może prowadzić do biegunki. Co więcej, uszkadza dwunastnicę, przez co może nawet spowodować krwawienie. Uszkadzając nabłonek, sprawia, że jelito staje się mniej szczelne i gorzej chroni przed różnymi toksynami. One z kolei mogą z czasem uszkadzać wątrobę. Może także dojść do rozrostu populacji bakterii w jelicie cienkim, co z kolei może prowadzić do jego zmian w budowie i działaniu. Badania wskazują także na powstawanie wywołanych alkoholem zaburzeń jelitowego układu odpornościowego. Umiar i ostrożność to zatem podstawa.

Źródło: pap.pl

https://laboratoria.net/aktualnosci/29841.html

15-01-2026

# Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food

Zimą organizm pracuje inaczej niż latem.

15-01-2026

# Odmrożenia – co robić?

Ujemne temperatury zwiększają ryzyko odmrożeń.

15-01-2026

# Mikrobiom a ból pleców

Czy bakterie w jelitach mogą wpływać na ból pleców?

15-01-2026

# Szczepienia mogą dawać więcej korzyści

Mogą przynosić korzyści wykraczające poza ochronę przed patogenami.

15-01-2026

# Piramida kontrowersji

Nowe amerykańskie wytyczne żywieniowe budzą kontrowersje.

15-01-2026

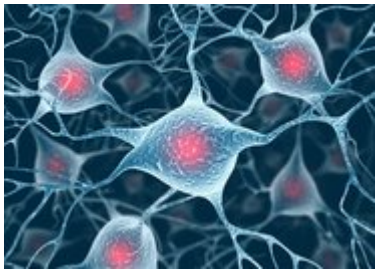
# Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii

Przygotowanie do kolonoskopii jest dość inwazyjne dla organizmu.

05-01-2026

# Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego

KM3NeT to nie jeden detektor, lecz podmorskie miasto tysięcy czujników światła.



05-01-2026

# Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej

Biolodzy odkrywają rocznie średnio 16 tys. gatunków.

**Informacje dnia:** Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii

## Partnerzy