

Immunrendszer születik

Bélflóra támogatás a várandósság alatt és után



Dr. Karoliny Anna

Gyermekegastroenterológus

Bélflóra

- Az emberi bélrendszerben számtalan baktérium, vírus és gomba él: ezen mikroorganizmusok összességét nevezzük **bélflórának (mikrobiom)**.
- A bélflóra állapota mely kihat az emésztésre, az immunrendszer működésére, különféle betegségek kialakulására is.



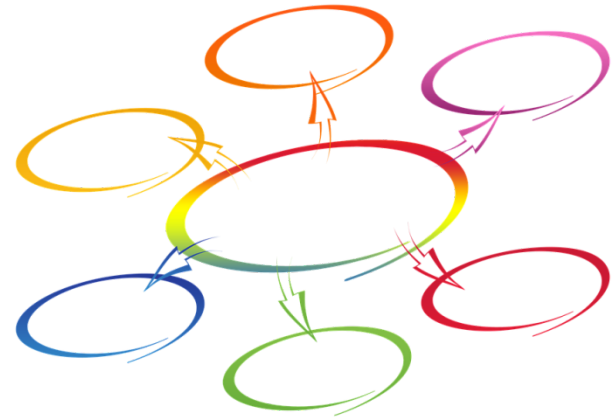
A bélflóra kialakulása



- A születés pillanatában kezdődik és dinamikusan változik egész életünkben a külső jótékony és káros hatásoknak megfelelően.

A bélflóra változása

- A **születés módja**, a **táplálkozás**, az **antibiotikum** használat, különféle **betegségek** mind-mind befolyásolják a bélflóra állapotát
- A változás kihat az emésztésre, az **immunrendszer működésére**, különféle betegségek kialakulására is.



A bélflóra szerepe – emésztés, vitamin termelés

- Fontos szerepe van az **emésztésben**: elősegítik egyes anyagok felszívódását (pl. vas, kalcium), részt vesznek különféle szénhidrátok lebontásában.
- Anyagcsere-folyamatai révén különféle **anyagokat termel**: ilyen módon jut a szervezetünk pl. megfelelő mennyiségű B- és K-vitaminhoz.



A bélflóra szerepe – kórokozók elleni védelem

- A jótékony bélbaktériumok a bélfalhoz tapadva **csökkentik a kórokozók életterét**, megakadályozzák a bélfalhoz tapadásukat, átjutásukat a bélnyálkahártyán.
- **Versengés** alakul ki a tápanyagokért és a szaporodáshoz szükséges anyagokért.
- Különféle anyagokat, savakat **termelnek**, melyek károsak a kórokozó baktériumok számára, gátolják a szaporodásukat.
- **Az immunrendszer aktiválásával elősegíti a gyulladás csökkentését.**

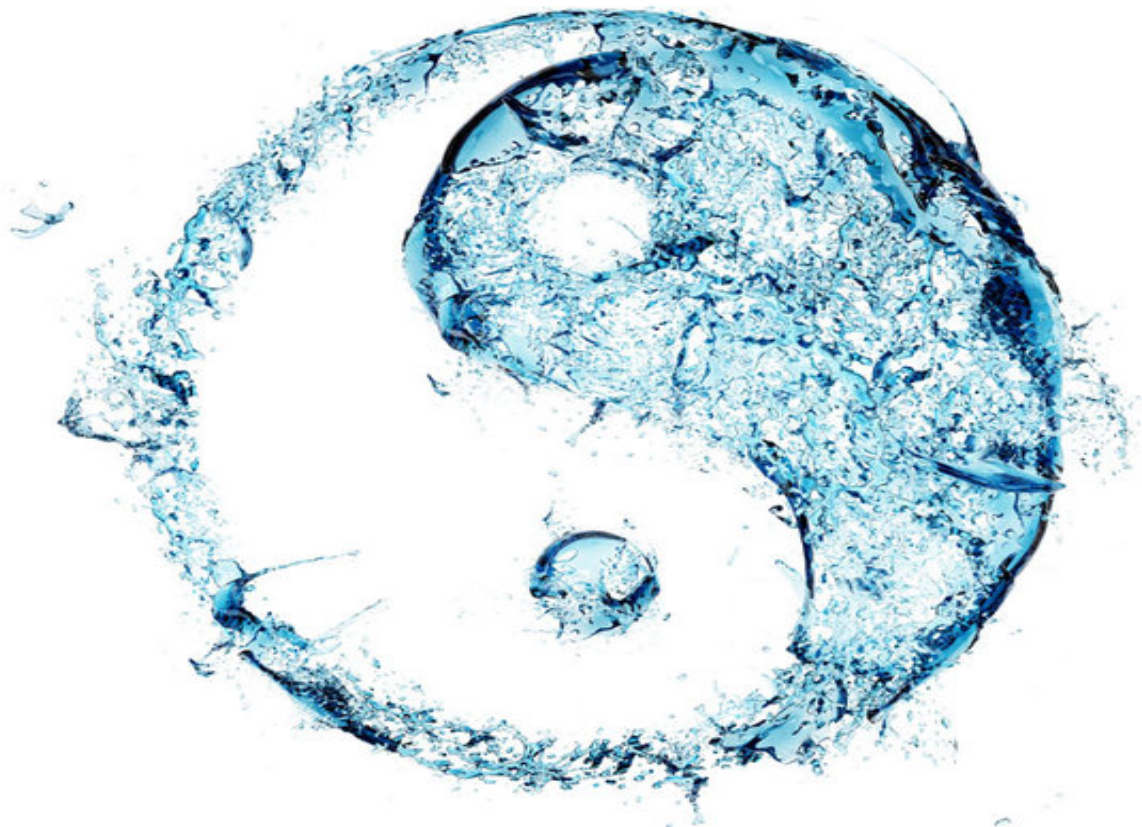


A bélflóra szerepe – allergia megelőzés

- A bélrendszerbe jutó idegen fehérjék, tápanyagok felismerését, a tolerancia kialakítását segíti elő, ezzel **csökkenti az allergiás megbetegedések kialakulásának kockázatát.**



Mi határozza meg a bélflóra kialakulását?





Méhen belüli élet – anyai száj- és bélflóra



A szülés körülményei

Császármetszés – hátrányos kezdés

Hüvelyi szülés:

- Természetes kapcsolat az anya hüvely- és bélflórájával
- Korai érintkezés a környezet bakteriális flórájával

Bélflóra kialakulása az anyai flórával



Császármetszés:

- Elmarad a kapcsolat az anya hüvelyi- és bélflórájával
- Steril, műtői környezetben a szülés
- Több antibiotikum használat

Az anyai kezdőflóra hiányzik





Táplálás módja

Anyatej jótékony hatásai

Az anyatejes babák bélflóra összetétele különbözik a tápszerrel táplált csecsemőtől

A fő probléma: A védő bifido- és lactobacillusok csökkent aránya

- Allergia megelőzés
- Fertőzések elleni védekezés
- Elhízás és egyéb betegségek megelőzése



Anyai kezdőflóra hiánya – igazolt következmények:



Immunrendszer megkésett érése

Fokozott hajlam az allergiás és autoimmun betegségek kialakulására

Gyakoribb fertőzések

**Csecsemőkori funkcionális betegségek (kólika, bukás,
székrekedés)**



A csecsemők kb. fele szenved funkcionális emésztőszervi kórképekben

Az első 6 hónapos időszakban a leggyakoribb kórképek előfordulási gyakorisága:

- 21% csecsemőkori kólika
- 18% funkcionális székrekedés
- 23% bukás, reflux

• **Az egészséges bélflóra csökkentheti ezen tünetek előfordulását**





A probiotikumok szerepe a bélflóra támogatásában

Probiotikumok: segítenek helyreállítani a bélflóra egyensúlyát

Élő mikroorganizmusok (baktériumok, gombák), melyek a megfelelő mennyiségben a gazdaszervezet számára kedvező hatást fejtenek ki

Egyes probiotikus törzsek igazoltan jótékony hatásúak

Adásuk biztonságos





Probiotikum jótékony hatása a várandós nőkre

Probiotikum hatása a várandós nőkre

- **Székrekedés**

- Várandós nők körében: 11-38%
- Természetes módon hat: gyomorban, vastagbélben "gyorsít", vékonybélben "lassít"

- **Fertőzések megelőzése**

- egyes probiotikus törzsek megelőző alkalmazása csökkentette a megfázásos tüneteket és az emésztőszervi fertőzések előfordulását.

- **Antibiotikumok mellékhatásainak kivédése**

- Hasmenés, haspuffadás, étvágytalanság



A bright yellow rectangular sticky note is pinned to the background with two red pushpins at the top left corner. The word "ÖSSZEGZÉS" is written on the note in a black, elegant serif font.

ÖSSZEGZÉS

A bélflóra támogatása probiotikummal előnyös lehet:

Császármetszéssel születetteknek

Tápszerrel táplált csecsemőknek

Funkcionális emésztőszervi kórképek
(kólika, reflux, székrekedés) megelőzésére és
kezelésére

Antibiotikum-okozta mellékhatások
megelőzésére, csökkentésére

Bizonyos fertőzések megelőzésére





Köszönöm a figyelmet!

