

Mikrobiyomdaki bakteriler arasındaki baskınlık mücadelesi sağlığınızın durumunu belirler.

İnsan vücudunda 78 organ olduğu söylenir, bunlardan 5 tanesi, kalp, akciğerler, karaciğer, beyin ve böbrekler, hayati organlar olarak anılır. Son yıllarda bağırsakların ve içindeki trilyonlarca bakterinin hayati organların başında geldiği anlaşılmış ve kabul edilmiştir. Bu organ mikrobiyom olarak adlandırılmaktadır.

Mikrobiyom denilen yapı binlerce farklı türden trilyonlarca bakteriyi ifade eder. Bağırsak Florası olarak da adlandırılır.

Bağırsak bakterileri kabaca 3 grupta incelenebilir: 1- Probiyotik Bakteriler, 2- Zararlı Bakteriler, 3- Hastalık Yapıcı Bakteriler. Probiyotik bakteriler sağlık için çok önemlidir. Probiyotik kelimesi eski Yunanca'da hayat veren veya hayatı destekleyen anlamına gelmektedir.

Başlıca yararlı - probiyotik bakteriler şunlardır:

Lactobacillus Acidophilus,
Lactobacillus Rhamnosus,
Lactobacillus Bulgaricus,
Lactobacillus Reuteri,
Bifidobacterium Animalis,
Bacillus Coagulans,
Escherichia coli.

Başlıca zararlı bakteriler şunlardır:

Campylobacter,
Enterococcus Faecalis,
Clostridium Difcile.

Bağırsaklarda yararlı ve zararlı bakteriler arasında sürekli bir mücadele ve denge vardır. Sağlık açısından hangi grubun öne çıktığı çok önemlidir. Sağlıklı bir dengenin sağlanmasında en önemli faktör yenilen gıdalardır.

Probiyotik bakterilerin sağlık üzerinde çok önemli ve olağanüstü bir etkisi vardır, bağırsak duvarını zararlı ve hastalık yapıcı bakterilere karşı korurlar, lifli gıdalardan "kısa zincirli yağ asitleri", özellikle de "Bütirik Asit" oluşturarak çok değerli bir besin olarak vücuda sunarlar, bağırsak duvarını "kısa zincirli yağ asitleri" ile beslerler, bağırsakları hastalıklara ve kanserlere karşı korurlar, bağırsıklık sistemini (T hücreleri) güçlendirir ve dengeler, şeker ve kolesterol metabolizmasını dengelerler, iştah ve açlık hissini, ve enflamasyonu bastırırlar, bağırsaklarda K ve B vitaminlerini

sentezlerler, Serotonin, GABA ve Dopamin gibi beyin üzerinde etkili hormonları bağırsaklardan sentezlerler.

Probiyotik bakterilerin inflamasyon, obezite, insülin direnci, diyabet, kolesterol metabolizması, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar ve kanserler üzerinde önemli etkileri vardır.

Özellikle bağırsaklar ile beyin arasında çok özel bir ilişki vardır. Bu ilişki "Bağırsak - Beyin Eksen" olarak adlandırılır. Bağırsak ve beyin hem sinirsel hem biyokimyasal hem de hormonal mekanizmalarla sürekli bir ilişki içerisinde. Yapılan çalışmalar probiyotik bakteriler ile bağırsak sağlığı ve zihinsel fonksiyonlar arasında çok yakın bir ilişki olduğunu göstermektedir. Mikrobiyomdaki rahatsızlıklar zihinsel ve beyin fonksiyonlarında ve ruh halinde önemli değişikliklere neden olur.

Mutluluk hormonlarından biri olan Serotoninin %90'ının bağırsaklarda üretildiği bilinmektedir. Serotonin mutluluğu, ruh halini, sosyal ilişkileri ve cinsel dürtüleri kontrol eder ve bunun kalbi mikrobiyomdur. Bu nedenle bağırsak florası ikinci beyin olarak da adlandırılır.

Tüm hastalıklar bağırsaklardan kaynaklanır - Hipokrat

Görüldüğü üzere insan sağlığı hemen her yönüyle bağırsak bakterileriyle ilişkilidir.

Mikrobiyomun sağlıklı dengesini belirleyen ise beslenme ve yaşam tarzıdır. Sindirilemeyen lifli prebiyotik maddeler probiyotik bakteriler için tek besindir. Probiyotik bakteriler lifli maddeleri besin olarak kullanırlar ve karşılığında vücut için çok önemli kısa zincirli yağ asitleri sunarlar. Bu yağ asitlerinin başlıcaları Butirik Asit, Propriyonik Asit, Asetik Asittir. Dolayısıyla bağırsak sağlığının en önemli unsuru yenmiş olan lifli gıdalardır.

İşte bunların kısa listesi:

Bezelye,
Mercimek, Barbunya ve diğer Baklagiller,
Tam Tahıllar,
Brokoli, karnabahar, lahana,
Patlamış mısır,
Yulaf ezmesi,
Keten tohumu,
Elma, armut,
Pırasa, Kabak, Ispanak, Bamya,
Yeşil Salatalar.

Bol ve çeşitli lifli gıdalarla beslenmek probiyotik bakterilerin beslenmesinde çok önemli olduğu gibi kabızlığın önlenmesi ve tedavisinde de etkilidir.

Öte yandan, bağırsak sağlığımız ve probiyotik bakterilerin sağlığı için son derece zararlı olan faktörler de vardır. Bunların başında

Antibiyotikler,

Yapay Tatlandırıcılar,

Alkol,

Stres,

Sigara,

Uykusuzluk, geliyor.

Bağırsaklardaki zararlı bakteriler yaşam karşıtı anlamına gelen Anti-Biyotik Bakteriler olarak adlandırılabilir. Bu bakteriler liflerle değil, sindirilmemiş protein artıkları ile Karnitin ve Kolin adı verilen amino asitlerle beslenirler ve vücuda zararlı maddeler verirler. Karnitin ve kolin amino asitlerinin bu bakteriler tarafından sindirilmesini takiben "Tri-metil-amin" adı verilen son derece zehirli bir madde ortaya çıkar. Tri-metil-amin kana karıştığında, zararlı etkilerini azaltmak için karaciğer tarafından bir miktar oksitlenir ve "Tri-metil-amin-oksit" veya TMAO üretilir. TMAO maddesinin son derece zararlı etkileri vardır. Öncelikle tüm dokularda iltihaplanmaya ve damar sertliğine neden olur. İnflamasyon diyabet, kalp-damar hastalıkları ve kanserlerin en önemli altyapısıdır.

Yapılan çok sayıda bilimsel çalışma hayvansal protein tüketimi ile kalp ve damar hastalıkları arasında doğrudan bir ilişki olduğunu göstermektedir. Geçmişte bu ilişkinin hayvansal gıdalardaki kolesterolden kaynaklandığı düşünülüyordu. Bunun da bir miktar katkısı var ama en önemli neden bu gıdaların bakteriler tarafından sindirilmesi sonucu ortaya çıkan TMAO maddesidir.

Özetle, besinleri lif olan probiyotik bakteriler ile besinleri protein artıkları olan zararlı bakteriler arasında sürekli bir hakimiyet savaşı vardır. Bağırsaklardaki bakteriler liflerle, meyve, sebze ve salatalarla beslenirse probiyotik bakterilerin popülasyonu ve baskınlığı artacaktır. Elbette beslenmede hayvansal gıdalara ihtiyaç vardır ancak belli bir yaştan sonra bu ihtiyaç azalır. İlerleyen yaşlarda hayvansal gıdalar %50 oranında azaltılıp sebze, meyve ve salata %50 oranında artırılırsa bağırsak florası sağlığına kavuşacaktır.

Bağırsaklardaki probiyotik bakterilere iyi bakılırsa onlar da vücuda iyi bakacaktır.