چگونه میکروب‌های مفید (میکروبیوتا) دستگاه گوارش خود را تقویت کنیم؟

میکروبیوم و میکروبیوتا

میکروبها شامل باکتری‌ها و ویروس‌ها و دیگر موجودات زنده ذره‌بینی هستند که در همه جا وجود دارند. این میکروبها در زمان تولد در نقاط مختلف بدن ما مثل پوست، مجاری تنفسی و دستگاه گوارش شروع به زندگی می‌کنند. به مجموعه‌ی این میکروبها که در بدن ما زندگی می‌کنند میکروبیوتا گفته می شود و به مجموعه ژن های (دستورات ژنتیکی که تمام اعمال موجود زنده را کنترل می‌کنند) این میکروبها میکروبیوم گفته می‌شود.

منشا پیدایش میکروبیوتا

فرض بر این است که جنین انسان فاقد هرگونه میکروب است. جایگزینی میکروبیوتا گوارشی در هنگام تولد رخ می‌دهد زمانی که میکروبها از طریق مجاری گوارشی (دهان و مری) به داخل روده وارد می‌شوند. در سه سال اول زندگی، تغذیه نوزاد، محیط زندگی او، شیر مادر و داروهایی که مصرف می کند و بعضی از عوامل ناشناخته دیگر این ترکیب میکروبی را تحت تاثیر قرار می‌دهند و در حدود ۳ تا ۵ سالگی، میکروبیوم به وضعیت پایدار خود می‌رسد.

وظایف میکروبیوتای روده‌ای

بعضی از میکروبها که آنها را "پاتوژن" می‌نامیم باعث ایجاد بیماری در بدن ما می‌شوند اما این میکروبیوتا، نه تنها خطرناک و بیماری‌زا نیستند بلکه فعالیت‌های سودمند بسیاری را نیز برای ما انجام می‌دهند. این میکروبها قند های موجود در شیر مادری را شکسته و به هضم آنها در دستگاه گوارش نوزادان کمک می‌کنند، به طوریکه هضم شیر بدون این میکروبهای مفید برای نوزاد امکان‌پذیر نیستند میکروبها با تولید مواد مغذی برای بافت‌های پوششی داخل روده به استحکام آنها در برابر پاتوژن‌های بیماری‌زا کمک می کنند. همچنین این عوامل باعث تنظیم پاسخ‌های ایمنی در بدن فرد می‌شود، از این رو بر هم خوردن ترکیب آنها (دیسبیوز) می‌تواند باعث ایجاد بیماری‌هایی مانند بیماری‌های التهابی روده گردد. علاوه بر بیماری‌های التهابی روده، نقش دیسبیوز در ایجاد بیماری‌های دیگری مانند چاقی، دیابت، اوتیسم، بیماری‌های اضطراب و افسردگی، بیماری‌های قلبی و ... در مطالعات مشخص شده است. از طرفی رژیم غذایی از جمله مهم‌ترین عوامل موثر بر ترکیب میکروبیوم روده می‌باشد و لذا توجه به توصیه‌های گوارشی در جهت تقویت میکروبیوتای روده اهمیت دوچندان پیدا می کند.

منابع و ضمائم

1.Webster-Gandy, Joan, Angela Madden, and Michelle Holdsworth (eds), 'Nutrition in gastrointestinal diseases', Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics, 2 edn, Oxford Medical Handbooks (Oxford, 2011; online edn, Oxford Academic, 1 Jan. 2012), https://doi.org/10.1093/med/9780199585823.003.0026, accessed 25 Apr. 2023

2.Corsello A, Pugliese D, Gasbarrini A, Armuzzi A. Diet and Nutrients in Gastrointestinal Chronic Diseases. Nutrients. 2020 Sep 3;12(9):2693. doi: 10.3390/nu12092693. PMID: 32899273; PMCID: PMC7551310.

3.Franco Corso D. Lifestyle and diet if you have IBD. Mayo Clinic Health System 2022. https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/lifestyle-and-diet-in-inflammatory-bowel-disease (accessed April 25, 2023).

4.Robertson R. 9 ways to improve your gut bacteria, based on science. Healthline 2021. https://www.healthline.com/nutrition/improve-gut-bacteria (accessed April 25, 2023).

اعضای کمیته کشوری هفته سلامت گوارش سال ۱۴۰۲

- دکتر فرهاد زمانی - رئیس
- دکتر شبنم شاهرخ - دبیر علمی
- فرزانه اتحاد مروستی - دبیر اجرایی
- دکتر محمدحسین صومی - آذربایجان شرقی
- دکتر احمد شواخی - اصفهان
- دکتر مصطفی رئیسی - اصفهان
- دکتر بابک تمیزی فر - اصفهان
- دکتر حسن سعادت نیا - خراسان
- دکتر علی پوراکبر - خراسان
- دکتر اسکندر حاجیانی - خوزستان
- دکتر پژمان علوی نژاد - خوزستان
- دکتر اباذر پارسی - خوزستان
- دکتر فرشاد شیخ اسماعیلی - کردستان
- دکتر امید اسلامی - کرمان
- دکتر شهریار سمنانی - گلستان
- دکتر تقی امیریانی - گلستان
- دکتر فریبرز منصورقناعی - گیلان

برنامه‌های علمی هفته سلامت گوارش در استان‌های:
تهران و آذربایجان شرقی، اصفهان، خراسان، خوزستان، کردستان، کرمان، گلستان و گیلان

حامیان هفته سلامت گوارش

Orchid Pharmed Sky's the Limit

abidi SINCE 1946

ASACOL On Target for Remission

شرکت داروسازی سپیداج SEPIDAJ PHARMACEUTICAL Co.

شرکت داروسازی زیست تخمیر

هفته سلامت گوارش

سلامت دستگاه گوارش: روده سالم از ابتدا

۶ لغایت ۱۲ خرداد ماه ۱۴۰۲

Your digestive Health:
A Heealthy Gut From the start

May 27- June 02, 2023



Your Digestive Health:
A Healthy Gut From the Start

انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران

نشانی: تهران، خیابان کارگر شمالی، بالاتر از تقاطع جلال آل احمد، خیابان هفتم، بن بست اول، پلاک ۳۷
تلفکس: ۳ -۸۸۳۳۵۰۶۱

www.iagh.org
telegram.me/iagh94
info@iagh.org
instagram.com/iagh97

رژیم غذایی و میکروبیوتای روده؛ ارکان اصلی سلامت دستگاه گوارش

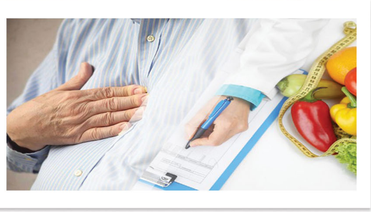
اختلالات گوارشی ازشایع‌ترین مشکلات سلامتی بوده که همه ساله افراد بسیاری را در جهان دچار مشکل می‌کنند؛ این اختلالات می‌توانند از دهان تا مقعد را درگیر کنند. به عنوان مثال بیماری‌های دستگاه گوارش فوقانی که طیف وسیعی از بیماری‌های وابسته به ارگان از دهان تا قسمت‌هایی از روده باریک را شامل می‌شود شامل ریفلاکس اسید، التهاب و زخم معده، سرطان‌های معده و روده باریک، سیلیاک و... می باشد. این اختلالات علائم و نشانه‌هایی همچون سوزش سر دل، اختلال در بلع، درد معده، حالت بی اشتهایی و تهوع، اختلال در عبور غذا از مجرای گوارش و یا مجموعه‌ای از این علایم را در بر گرفته است. اختلالات دستگاه گوارش تحتانی شامل بیماری‌های سندروم روده تحریک‌پذیر، بیماری‌های التهابی روده و سرطان‌های روده بزرگ و ... می‌باشند. در این اختلالات علائم بیشتر به صورت نفخ، اسهال، یبوست، دل درد، دل پیچه، دفع خون در مدفوع، کاهش اشتها و وزن نمایان می شوند. تغذیه و میکروب‌های مفید ساکن در دستگاه گوارش (میکروبیوتای روده‌ای) در ایجاد هر دو نوع این اختلالات نقش اساسی داشته و لذا توجه به این عوامل از مهم‌ترین توصیه‌ها برای داشتن یک دستگاه گوارش سالم است.

تا چه اندازه برای داشتن سلامت گوارشی به رژیم غذایی خود اعتماد می‌کنید؟

قاعدتاً به دلیل ارتباط نزدیک ارگان‌های فوق با غذا و هضم و جذب و متابولیسم آن، هر نوع اختلال گوارش تأثیر بالقوه و مستقیم بر روی وضعیت تغذیه‌ای فرد داشته و از طرفی وضعیت تغذیه‌ای فرد و رژیم غذایی وی نیز نقش بسیار مهمی در شروع، پیدایش و درمان اختلالات گوارشی بر عهده دارد و بنابراین رژیم غذایی یکی از مهمترین ارکان اساسی در پیشگیری و درمان سوء تغذیه و کمبودهای غذایی مربوط به اختلالات گوارشی می باشد. اصلاح رژیم غذایی و سبک زندگی با کاهش بیماری‌های گوارشی، تخفیف علائم گوارشی و کاهش ویزیت‌های پزشکی ناشی از بیماری، نقش مهمی در کاهش ایجاد بیماری و هزینه های درمان خواهد داشت.

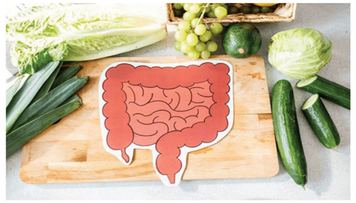
توصیه‌های غذایی در بیماران ریفلاکس و التهاب مری

ریفلاکس یک فرایند فیزیکی است که با شل شدن موقتی دریچه انتهایی مری ایجاد می‌شود، این شل شدن به محتویات معده اجازه می‌دهد که به مری و یا حتی به دهان راه یابند. ریفلاکس به صورت احساس درد و سوزش در مری که به سمت بالا پیش روی می‌کند رخ می‌دهد که بیمار معمولاً از سوزش سر دل یا ترش کردن شکایت دارد و در دراز مدت می‌تواند عوارضی به همراه داشته باشد. اولین قدم برای درمان ریفلاکس معده تغییر در سبک زندگی شامل اصلاح رژیم غذایی است. مهم‌ترین فاکتورهایی که باعث تشدید علائم ریفلاکس می‌شود شامل حجم زیادی از غذا یا مایعات و برخی از انواع مواد غذایی به عنوان مثال کافئین می‌باشد. همچنین مصرف الکل و سیگار می‌تواند این بیماری را تشدید کند بنابراین مصرف این مواد باید محدود شود. از دیگر محدودیت‌ها می‌توان به پرهیز از مصرف مواد غذایی با اسید بالا مثل مرکبات و گوجه فرنگی اشاره کرد. همچنین طبخ غذاها نباید با ادویه‌جات زیاد همراه باشد چونکه باعث بدتر شدن علائم بیماری می‌گردد. این بیماران باید غذاهای کم حجم را در دفعات زیاد، به آهستگی مصرف کنند و بعد از میل غذا از درازکشیدن پرهیز کنند.



توصیه‌های غذایی در بیماران سوء هاضمه

اگر شما با مراجعه به پزشک معالج متوجه سوءهاضمه خود شده‌اید باید از رژیم غذایی خاص پیروی کنید. مصرف غذاهای پرچرب در این بیماران توصیه نمی‌شود. علاوه بر این مصرف نوشیدنی‌های گازدار، الکلی و ادویه‌جات خیلی تند باید محدود شود. شیر و فرآورده‌های لبنی در صورت تشدید علائم گوارشی باید از رژیم غذایی حذف شوند. علاوه بر رژیم غذایی نحوه‌ی غذا خوردن نیز در این بیماران نیز اهمیت دارد. غذاهای مصرفی باید به آهستگی خورده شوند و از تند خوردن غذا و عجله در صرف وعده‌های غذایی خودداری شود. همچنین اجتناب از مصرف مایعات به همراه غذا می‌تواند در بهبود علائم سوء هاضمه کمک کننده باشد.



توصیه‌های غذایی در بیماران سلیاک

زمانی که بیماران مبتلا به سلیاک، غذاهای حاوی گلوتن را در رژیم غذایی خود مصرف می‌کنند، سیستم ایمنی بدن آنها پاسخی را به صورت تخریب روده کوچک صادر می‌کند. این تخریب به خصوص در پرزهای روده که مواد مغذی داخل آنها جذب می‌شوند، ایجاد می‌شود. به دنبال آسیب پرزهای روده‌ای فرد بدون توجه به مقدار غذایی که می‌خورد، مبتلا به سوء تغذیه می‌شود.

معمولاً عدم تحمل لاکتوز و فروکتوز پس از بیماری سلیاک رخ می‌دهد، بنابر این بهتر است رژیم غذایی سلیاک کم لاکتوز و کم فرکتوز باشد.

در مورد مصرف مواد غذایی بسته‌بندی شده حتماً باید به برچسب فاقد گلوتن توجه نمود، وجود گلوتن در این مواد می‌تواند باعث واکنش بدن شود. مواد غذایی تهیه شده از گندم و جو و آرد آنها باید از رژیم غذایی سلیاک حذف گردند اما مصرف آرد برنج، ذرت و نشاسته سیب‌زمینی در رژیم غذایی بیماران سلیاکی بلا مانع است.



توصیه‌های غذایی در بیماران سندرم روده تحریک‌پذیر

این بیماری با درد مزمن در ناحیه شکم، احساس ناراحتی، نفخ و تغییرات در عادات روده‌ای، بدون هرگونه علت ارگانیک دیگری، مشخص می‌شود. اسهال یا یبوست می توانند علامت غالب باشند که ممکن است به صورت متناوب ظاهر شوند.

این بیماران علاوه بر دوری از استرس و اضطراب باید از رژیم غذایی خاص پیروی کنند. غذاهای نفاخ مثل انواع کلم، پیاز، نخود، لوبیا و نوشابه های گاز دار در برنامه غذایی این بیماران نباید گنجانده شوند. مصرف بیش از اندازه غذاهای چرب، کافئین‌دار، و قند های ساده در رژیم غذایی سندرم روده تحریک‌پذیر می‌تواند باعث تشدید علائم بیماری شود. همچنین توصیه می شود که بجای سه وعده غذایی پر حجم، چند وعده غذایی کوچکتر با فاصله زمانی کم باید میل شود.