

# Układ pokarmowy

**ONLINE**

W jaki sposób  
zadbać o odżywianie  
w dzisiejszych  
czasach?

**NIE PRZEGAP:****Ekspert**

Zalecenia żywieniowe  
a dolegliwości przewodu  
pokarmowego

**Strona 2****Sprawdź**

Jak wygląda  
diagnostyka chorób  
układu pokarmowego

**Strona 3****Inspiracje**

Radioterapia celowana  
w leczeniu nowotworu  
układu pokarmowego

**Strona 7****Tadeusz Müller**

## Warto zadbać o to, jak wygląda codzienna dieta





## W WYDANIU



## 05

**Mgr Zuzanna Szajstek**  
Jak dbać o prawidłową mikrobiotę jelitową?



**Prof. dr hab. n. med. Barbara Skrzydło-Radomańska**  
Stres ma destrukcyjny wpływ na układ pokarmowy



## 08

**Małgorzata Źródłak**  
Celiakia – co musisz wiedzieć?

Project Manager: **Agata Kuśpit**  
+48 577 642 500, [agata.kuspit@mediaplanet.com](mailto:agata.kuspit@mediaplanet.com)  
Senior Business Developer: **Karolina Likos**  
Content and Production Manager: **Izabela Krawczyk**  
Head of Business Development: **Karolina Kukielka**  
Managing Director: **Adam Jabłoński**  
Skład: **Mediaplanet**  
Web Editor: **Tatiana Anusik**  
Opracowanie redakcyjne: **Sonia Młodzianowska, Aleksandra Podkówa-Poźniak**  
Fotografie: **stock.adobe.com, zasoby własne**  
Kontakt: **e-mail: [pl.info@mediaplanet.com](mailto:pl.info@mediaplanet.com)**  
**MEDIAPLANET PUBLISHING HOUSE SP Z O.O.**  
**ul. Zielna 37, 00-108 Warszawa**

[facebook.com/byczdrowymPL](https://www.facebook.com/byczdrowymPL)

[mediaplanetpl](https://www.instagram.com/mediaplanetpl)

[mediaplanet](https://www.linkedin.com/company/mediaplanet)

[@Mediaplanet\\_Pol](https://twitter.com/Mediaplanet_Pol)

Please Recycle

## WYZWANIA

## Zalecenia żywieniowe w częstych **dolegliwościach przewodu pokarmowego**

Pozycja pionowa stojąca czy siedząca pomaga utrzymać kwas w żołądku, gdzie jest jego miejsce. Należy zjeść ostatni posiłek trzy godziny przed pójściem spać. Oznacza to, że nie zaleca się drzemek po obiedzie, późnych kolacji i przekąsek o północy.



**Dr Katarzyna Wolnicka**  
Kierownik Projektu Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, dietetyk, ekspert Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – PIB w zakresie żywienia

### Żywnie w chorobie refluksowej przełyku

Jeśli mamy nieco zachrypnięty głos, niesmak w ustach i boli gardło, mamy te objawy od jakiegoś czasu i nie są one objawami przeziębienia, mogą one być spowodowane przez nieprawidłowe działanie dolnego zwieracza przełyku. Jest to mięsień, który kontroluje przejście między przełykiem a żołądkiem, a kiedy nie zamyka się całkowicie, kwas żołądkowy i pokarm wracają z powrotem do przełyku. Mamy wtedy właśnie do czynienia z refluksiem żołądkowo-przełykowym. Najczęstszym objawem choroby refluksowej przełyku jest zgaga – ból w nadbrzuszu i klatce piersiowej, który czasami może nawet przypominać atak serca.

Jeśli epizody zgagi powtarzają się – lub jakiegokolwiek inne objawy refluksu kwasowego – powinno się wdrożyć pewne zalecenia związane z żywieniem.

#### • Jedz małe posiłki, a częściej i spożywaj je powoli

Kiedy żołądek jest bardzo pełny, może to powodować cofanie się treści żołądka do przełyku.

#### • Unikaj pewnych pokarmów

Istnieją pewne pokarmy, które mogą wpływać na wywołanie refluksu, w tym mięta, tłuste jedzenie, pikantne jedzenie, ostre przyprawy, pomidory, cebula, czosnek, kawa, herbata, czekolada i alkohol. Warto spróbować wyeliminować je, aby zobaczyć, czy to one powodują refluks, a następnie dodać je z powrotem jeden po drugim i obserwować objawy.

#### • Nie pij napojów gazowanych

Powodują one wzdęcia, które sprzyjają przedostawaniu się kwasu żołądkowego

do przełyku. Pij wodę niegazowaną zamiast wody gazowanej.

#### • Nie kładź się po jedzeniu

Pozycja pionowa stojąca czy siedząca pomaga utrzymać kwas w żołądku, gdzie jest jego miejsce. Należy zjeść ostatni posiłek trzy godziny przed pójściem spać. Oznacza to, że nie zaleca się drzemek po obiedzie, późnych kolacji i przekąsek o północy. Warto unikać



**Najczęstszym objawem choroby refluksowej przełyku jest zgaga – ból w nadbrzuszu i klatce piersiowej, który czasami może nawet przypominać atak serca.**

energicznych ćwiczeń przez kilka godzin po jedzeniu. Spacer po kolacji jest w porządku, ale bardziej intensywny trening, zwłaszcza jeśli wymaga schylania się, może spowodować przedostanie się kwasu do przełyku.

#### • Schudnij, jeśli twoja masa ciała jest nadmierna

Zwiększona waga rozciąga strukturę mięśniową, która wspiera dolny zwieracz przełyku, zmniejszając ciśnienie, które utrzymuje zwieracz w pozycji zamkniętej. Prowadzi to do refluksu i zgagi.



Więcej informacji na stronie:

[byczdrowym.info](http://byczdrowym.info)



## PROBLEM

# Nieswoiste zapalenie jelit – jak wygląda diagnoza i leczenie?



**Prof. dr hab. n. med. Grażyna Rydzewska**  
Prezes Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii

Nieswoiste zapalenie jelit to grupa chorób o podłożu immunologicznym. Należą do nich choroba Leśniowskiego-Crohna oraz wrzodziejące zapalenie jelita grubego. W jaki sposób specjaliści je diagnozują oraz jakie ordynują leczenie?

## Jakie są przyczyny choroby Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego?

Nieswoiste choroby zapalne jelit to rozległa grupa schorzeń stosunkowo rzadkich, które dotyczą całego przewodu pokarmowego (Leśniowskiego-Crohna) lub jelita grubego (wrzodziejące zapalenie jelita grubego). W około 15 proc. przypadków choroby te mogą się na siebie nakładać, dlatego też początkowa diagnoza może być mylna. Tak jak wcześniej wspomniałam, są to stosunkowo rzadkie choroby. Szacujemy, że w Polsce choruje na nie 200-300 tys. osób. Częściej jest to wrzodziejące zapalenie jelita grubego. W patogenezie obu tych schorzeń uwzględniamy czynniki środowiskowe. Przez lata za przyczynę uważano predyspozycje genetyczne, jednak w perspektywie czasu okazało się, że są one mniej istotne niż czynniki zewnętrzne.

Więcej informacji na stronie:

[byczdrowym.info](http://byczdrowym.info)

## Czy można powiedzieć, że są to choroby cywilizacyjne?

Tak, jak najbardziej. Wskazują na to badania populacji chińskiej, gdzie w kraju tym choroba Leśniowskiego-Crohna występowała bardzo rzadko. Jednak gdy tylko Chińczycy zaczęli podróżować np. do Stanów Zjednoczonych, w pierwszym pokoleniu częstość choroby wzrosła. Składa się na to wpływ przetworzonego żywienia oraz wielu dodatków żywieniowych – polepszaczy smaku, konserwantów. Czynniki środowiskowe modyfikują mikrobiotę jelitową. Choroba zatem jest odpowiedzią immunologiczną na tę nieprawidłowo wytworzoną mikrobiotę.

## Jak wygląda ich diagnoza i leczenie?

Jeśli chodzi o wrzodziejące zapalenie jelita grubego, objawy są typowe. Zawsze pojawia się w tej chorobie biegunka z krwią, której nie sposób nie zauważyć. We wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego zawsze jest także zajęta odbytnica, dlatego jego diagnoza jest szybsza. Natomiast w chorobie Leśniowskiego-Crohna symptomy nie są specyficzne. Może pojawić się biegunka z krwią, lecz nie musi. Występują gorączka, utrata masy ciała, bóle brzucha, ale nie zawsze. Choroba Leśniowskiego-Crohna dotyczy najczęściej osób młodych, dlatego też objawy często są bagatelizowane lub mylone z zespołem jelita nadwrażliwego. Amerykańscy naukowcy wyliczyli, że diagnoza choroby Leśniowskiego-Crohna może się przedłużyć nawet do pięciu lat.

Diagnostyka specjalistyczna polega na badaniu endoskopowym – we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego jest to kolonoskopia (niekiedy nawet nie cała, czyli sigmoidoskopia). W chorobie Leśniowskiego-Crohna należy zbadać czasem cały układ

pokarmowy. Przy typowej lokalizacji, czyli w końcowym odcinku jelita cienkiego, należałoby dojść podczas kolonoskopii do tego odcinka, jednak nie zawsze tak się dzieje. Dlatego też dużą rolę w diagnozie odgrywa tomografia jelita cienkiego.

Terapia tych chorób jest podobna – włącza się w nią leki steroidowe, immunosupresyjne oraz biologiczne. Leczenie oparte jest również na stosowaniu diety naturalnej, nieprzetworzonej. Może być to dieta śródziemnomorska, z dużą ilością warzyw i zdrowych tłuszczów.

## WAŻNE!

Skierowanie na odpowiednie badania powinno być realizowane w ramach konsultacji pacjenta z lekarzem. To, gdzie je wykona, czy w ośrodku prywatnym, czy państwowym, jest jego wyborem. Można te badania wykonać wszędzie, ale ze skierowaniem od lekarza. Dostęp do badań klinicznych oraz do terapii jest tożsamy w placówkach zarówno państwowych, jak i prywatnych.

## Dlaczego warto zgłosić się do udziału w badaniach klinicznych do placówek prywatnych:

- wysoka jakość badań,
- opieka zdrowotna na najwyższym poziomie,
- dostęp do innowacyjnych metod leczenia,
- specjalistyczne wsparcie pacjenta podczas terapii,
- przyjazne otoczenie i wykwalifikowany personel,
- udzielenie wszelkich niezbędnych informacji w celu podjęcia świadomej decyzji przez pacjenta,
- odpowiednie monitorowanie i raportowanie badań, zgodne ze ściśle określonymi wytycznymi,
- pomoc w organizacji transportu oraz zwrot kosztów podróży.

## Nowe możliwości terapeutyczne dla pacjentów!

### Choroba Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego

To najczęstsze choroby z grupy nieswoistych zapaleń jelit. Powodują one objawy żołądkowo-jelitowe, biegunki, bóle brzucha, utratę masy ciała, anemię oraz stany niedożywieniowe. Centrum Medyczne Synexus prowadzi bezpłatne konsultacje dla pacjentów zainteresowanych udziałem w badaniach klinicznych.



### NASH

Prowadzimy badania w kierunku niealkoholowego stłuszczenia wątroby NASH dla osób, które ukończyły 50 rok życia, chorujące na cukrzycę typu II i obciążone jednym z czynników ryzyka np. nadciśnienie, wysoki poziom trójglicerydów lub cholesterolu. Już teraz możesz zadbać o wątrobę zgłaszając się na bezpłatne badanie FibroScan®.

### Uczestnicy otrzymują:



Pełną diagnostykę stanu zdrowia



Uczestnictwo w badaniach, które mogą realnie przyczynić się do rozwoju światowej medycyny



Organizację transportu lub zwrot kosztów podróży do ośrodka

**Miej realny wkład w rozwój medycyny!**

Zadzwoń **660 569 872** lub napisz [malgorzata.cyrankowska@globalaes.com](mailto:malgorzata.cyrankowska@globalaes.com) i dowiedz się więcej o możliwościach leczenia w placówkach Synexus.





## SYLWETKA



# Powinniśmy nauczyć się jeść *świadomie i intuicyjnie*

Tadeusz Müller, prowadzący programy kulinarne „Miasto w słoiku” oraz „Z gruntu zdrowie”, odkrywa przed czytelnikami, jak jeść, by czuć się dobrze, a także, jak gotować, by nie było to czasochłonne.

**Tadeusz Müller**  
Ekspert gastronomiczny od dwunastu lat związany z branżą restauracyjną; właściciel Make Me Food – firmy tworzącej food koncepty restauracji; miłośnik adopcji zwierząt, zrównoważonego rolnictwa i permakultury

## Jaką rolę w pana życiu odgrywa dobra kuchnia?

Dobra kuchnia to klucz do świetnego samopoczucia – nie traktuję jej jak hedonistycznej formy pobudzenia, tylko raczej jak klucz do szczęścia i zdrowia. Dobra kuchnia to nie tylko zaspokajanie potrzeb podniebienia, ale też zaspokajanie holistycznych potrzeb organizmu. Oczywiście, zanim to odkryłem, musiałem przejść długą drogę... I dopiero wtedy zrozumiałem, że jedzenie musi służyć przede wszystkim organizmowi, a nie zachciankom.

## Obecnie słyszymy o wielu chorobach cywilizacyjnych dotyczących układu pokarmowego. Jak pan myśli, z czego wynika to, że jest to tak duży problem w społeczeństwie?

Myślę, że to wynika z dobrobytu – nigdy dotąd w historii świata ludziom nie wiodło się tak dobrze, a zarazem nie było tak dużo kontrastów. Dobrobyt to przede wszystkim kultura Zachodu, która powoduje, że ludzie są przejeżdżeni, a równocześnie nieodpowiednio odżywieni, co prowadzi do wielu chorób, w tym m.in. cukrzycy, nowotworów i depresji. Warto pamiętać, że to, jak się czujemy, zależy również od tego, co jemy, gdyż na samopoczucie wpływa stan układu pokarmowego, w tym np.

stan mikroflory jelitowej. Zachłysłaliśmy się konsumpcjonizmem i materializmem, dlatego gorzej jemy, mamy sporo stresu i mało czasu, a to przekłada się na gorsze samopoczucie. Dlatego, jeśli chcemy czuć się dobrze, powinniśmy nauczyć się jeść świadomie i intuicyjnie.

## Czy pana zdaniem da się przygotowywać zdrowe posiłki w domu, tak by nie było to czasochłonne?

Myślę, że zdecydowanie tak. Dlaczego? Otóż nigdy wcześniej nie mieliśmy tylu narzędzi, które pozwalają szybko nauczyć się gotować – są to m.in. aplikacje, szkolenia, warsztaty, materiały edukacyjne w mediach społecznościowych, w tym liczne kulinarne materiały wideo. W każdej chwili możemy sięgać po te doskonałe źródła wiedzy i inspiracji oraz w krótkim czasie stworzyć pyszne, odżywcze dania. Poza tym można nauczyć się praktycznych technik, które ułatwiają gotowanie, i tak np. przygotować dwa razy w tygodniu kaszę i dodawać ją do wielu dań lub namoczyć strączki, z których także można korzystać przez cały tydzień. Ponadto przeznaczony na gotowanie czas nigdy nie będzie naszą stratą, tylko zyskiem. Jeśli chcemy być zdrowi i mieć dobre samopoczucie, warto zadbać o to, jak wygląda codzienna dieta.

## Jakich rad udzieliliby pan czytelnikom w kontekście rozpoczęcia przygody z gotowaniem zdrowych posiłków w domu?

Do gotowania zdrowych posiłków z pewnością zachęci dobrze zaopatrzona kuchnia. Chociaż dania można przygotować w zwykłym garnku, to przydadzą się m.in. garnki parowe do gotowania na parze czy garnki ciśnieniowe, w których w kilka minut można ugotować np. ziemniaki. Ponadto należy zadbać o to, by kuchnia była przyjazna, bo tylko w taki sposób będzie się chciało w niej przebywać i gotować. Warto również pamiętać o dobrym nastawieniu i traktować gotowanie jak przygodę w kuchni. Na pewno fajniej będzie także, gdy do tej czynności zaprosi się bliskich lub znajomych.

## Czy woli pan gotować dla siebie, czy innych? Jakie jest pana ulubione danie?

Lubię gotować i dla siebie, i dla innych. To jest ten sam proces kreatywnej pracy w kuchni i odkrywania, łączenia smaków. Uważam, że w kuchni splatają się wszystkie nasze potrzeby i gotowanie dla bliskich jest tak samo przyjemnie jak zrobienie dla siebie czegoś fajnego. Z kolei, jeśli chodzi o ulubione danie, to jest to beżmięśny gulasz z fasoli z suszonymi pomidorami. Uwielbiam też surowe warzywa, w których najważniejszy jest dobry dressing.



Więcej informacji na stronie:

[byczdrowym.info](http://byczdrowym.info)



WAŻNE

# Jak dbać o prawidłową *mikrobiotę jelitową*?

Wpływ mikrobioty jelitowej na cały organizm oraz znajomość funkcji drobnoustrojów są kluczowe w podejmowaniu prób modyfikacji jej składu i różnorodności.



**Mgr Zuzanna Szajstek**  
Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu na kierunku dietetyka, pracuje w Instytucie Mikrobiologii w Poznaniu

## Czym jest mikrobiota jelitowa?

Mikrobiota jelitowa to wszystkie drobnoustroje zasiedlające jelito, przede wszystkim wyróżnia się bakterie, grzyby, wirusy i archeony<sup>1,2</sup>. Organizm człowieka zasiedla około 10<sup>14</sup> mikroorganizmów, których materiał genetyczny, czyli mikrobiom, jest 150 razy większy niż ludzki<sup>1,2,3</sup>. Ze wszystkich organów ciała to jelita są zasiedlone przez największą liczbę bakterii. Wśród najliczniejszych wymienia się: *Bacterioides spp.*, *Prevotella spp.*, *Ruminococcus spp.*, najmniej liczne to bakterie typu *Proteobacteria*, *Fusobacteria*, *Verrucomicrobia*<sup>3,4</sup>.

Najważniejsze funkcje mikrobioty jelitowej to:

- synteza witamin, enzymów trawiennych i krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych,
- utrzymanie szczelności bariery jelitowej,
- regulowanie metabolizmu i pasażu jelitowego
- hamowanie rozwoju mikrobioty patogennej,
- aktywacja i dojrzewanie komórek odpornościowych<sup>5,6</sup>.

Prawidłowy stan mikrobioty jelitowej, czyli odpowiednia struktura ilościowa i jakościowa, nazywana jest eubiozą, zapewniająca homeostazę oraz prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Zaburzenia w składzie czy ilości drobnoustrojów jelitowych nazywa się dysbiozą<sup>7</sup>.

## Co wpływa na kształtowanie mikrobioty?

Prawidłowa kolonizacja jelitowego przewodu pokarmowego dziecka jest istotnym procesem wpływającym na zdrowie w dorosłości. Kluczowymi składnikami modyfikującymi środowisko jelitowe i stan drobnoustrojów są rodzaj porodu, sposób karmienia oraz wiek ciąży<sup>8</sup>.

Pozostałe czynniki wpływające na mikrobiotę to:

- wczesne rozpoczęcie antybiotykoterapii,
- otoczenie, w tym obecność rówieśników i zwierząt,
- dieta, w tym alkohol,
- stres,
- przyjmowanie leków,
- przebyte infekcje oraz choroby,
- narażenie na zanieczyszczenia środowiska,
- zbyt sterylne środowisko<sup>3,8</sup>.

## Jak można wspierać mikrobiotę, aby zachować jej prawidłowy stan?

Udokumentowane znaczenie w modyfikowaniu składu i roli mikroorganizmów jelitowych przypisuje się stosowaniu zbilansowanej oraz różnorodnej diety, odpowiednich probiotyków i prebiotyków<sup>9</sup>.

Zaleca się, aby „dieta dla mikrobioty” była urozmaicona, bogata w błonnik oraz prebiotyki (obejmujące m.in. oligosacharydy, fruktooligosacharydy, skrobię oporną), czyli substancje selektywnie stymulujące wzrost oraz aktywność określonych grup bakterii prozdrowotnych. Żywność zawierająca prebiotyki to głównie pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa i owoce wpływające na zmiany w mikrobiocie (np. wzrost liczby *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*). Niekorzystnie na mikrobiotę jelitową mogą wpływać produkty silnie przetworzone z dużą zawartością konserwantów<sup>3,9</sup>.

Probiotyki to żywe drobnoustroje wywierające korzystny wpływ na zdrowie gospodarza. Prozdrowotne właściwości probiotyków są szczepozależne. Wybór odpowiedniego produktu jest trudny i zależy od problemu zdrowotnego, a mechanizmy działania probiotyków wciąż są przedmiotem licznych badań.

W leczeniu ostrej biegunki infekcyjnej oraz w zapobieganiu bieguncce poantybiotykowej udowodniono korzystny wpływ *Saccharomyces boulardii* oraz *Lactobacillus GG*. Podczas eradykacji *Helicobacter pylori* pomocnym może być również *S. boulardii*. Modyfikacje w składzie mikrobioty jelitowej przy pomocy probiotyków mogą być pomocą terapeutyczną w zespole jelita nadwrażliwego, można wtedy zastosować: *Bifidobacterium infantis* 35624, *Lactobacillus plantarum* 299v, *Lactobacillus GG*<sup>9</sup>.

Wpływ mikrobioty jelitowej na cały organizm oraz znajomość funkcji drobnoustrojów jest kluczowa w podejmowaniu prób modyfikacji jej składu i różnorodności. Prawidłowo zbilansowana i odżywcza dieta wspierana probiotykoterapią ma korzystny wpływ na skład mikroorganizmów w jelicie oraz wsparcie leczenia wielu schorzeń układu pokarmowego i tym samym na zdrowie całego organizmu.

<sup>1</sup> Cani P. D., Delzenne, N. M.: The gut microbiome as therapeutic target, w: Pharmacology & therapeutics, 2011, 130, 202-212

<sup>2</sup> O'Hara M., Shandahan F.: EMBO reports, 2006, 688-693

<sup>3</sup> Panasiuk A., Kowalińska J.: Mikrobiota przewodu pokarmowego, PZWL, Warszawa 2019

<sup>4</sup> Strzepa A., Szczepaniak M.: Wpływ naturalnej flory jelitowej na odpowiedź immunologiczną, w: Postępy Hig. Med. Dosw., 2013, 67, 908-92

<sup>5</sup> Guarner F., Malagelada JR.: Gut flora in health and disease, w: Lancet, 2003, 361, 512-519

<sup>6</sup> Buccigrossi V., Nicastro E., Guarino A.: Functions of intestinal microflora in children, w: Curr Opin Gastroenterol 2013, 29, 31-8

<sup>7</sup> Gałęcka M., Basińska A.M., Bartnicka A.: Znaczenie mikrobioty jelitowej w kształtowaniu zdrowia człowieka-implikacje w praktyce lekarza rodzinnego, w: Forum Medycyny Rodzinnej, 2018, 12, 50-59

<sup>8</sup> Bartnicka A., Gałęcka M., Mazela J.: Wpływ czynników prenatalnych i postnatalnych na mikrobiotę jelitową noworodków, w: Standardy Medyczne Pediatria, 2016, 13, 165-172

<sup>9</sup> Skrzydło-Radomańska B., Wronecki J.: Czy mikrobiotę jelitową można skutecznie modyfikować?, w: Gastroenterologia Kliniczna, 2018, 10, 123-134



Więcej informacji na stronie:

[byczdrowym.info](http://byczdrowym.info)



## Miody Mānuka

ORYGINALNE, CERTYFIKOWANE  
PROSTO Z NOWEJ ZELANDII

Jesteśmy liderami nauki o miodzie manuka. Nasz zespół ekspertów zapewnia, że każdy słoik miodu jest testowany, aby zagwarantować czystość, jakość i naturalną zawartość metylgloksalu - MGO™.

Miód Mānuka MGO™ łączy w sobie potężną esencję nowozelandzkiego drzewa Mānuka z tradycyjnymi właściwościami miodu – *unikalne, naturalne właściwości potwierdzone najnowszą nauką.*

[miodymanuka.pl](http://miodymanuka.pl) | +48 22 266 84 99



EKSPERT

## *Helicobacter Pyroli* a miód Manuka – jaki mają ze sobą związek?

Regularne spożywanie dobrej jakości miodu Manuka w odpowiednich ilościach może przyczynić się do wzmocnienia organizmu.

**M**owa min. o prawidłowym funkcjonowaniu serca i układu krążenia (przyjmowany regularnie w odpowiedniej ilości może zapobiec rozwijaniu się blaszki miażdżycowej w naczyniach krwionośnych) czy układu trawiennego<sup>2</sup>.

Miód ten jest wytwarzany przez pszczoły z kwiatów krzewu Manuka, który charakteryzuje się zawartością substancji metylgloksalu (MGO) – związek ten posiada właściwości antibakteryjne i przeciwzapalne<sup>3</sup>. To sprawia, że za jego sprawą pośrednio wzmacniamy organizm. Czy ma jakiś związek z leczeniem zakażenia bakterią *helicobacter pyroli*?

Jak podają analizy kilku badań<sup>4</sup> sporządzonych przez różnych, niezależnych naukowców, miód Manuka może przyczynić się do zniwelowania działania bakterii *H. pyroli*. Choć nie może całkowicie wyeliminować drobnoustrojów z organizmu, to wpływa na odczuwanie symptomów tej choroby. Zakażenie bakterią *Helicobacter pyroli* jest uznawane za jedną z przyczyn powstawania zapalenia żołądka, wrzodów, a nawet choroby nowotworowej tego organu. Bakterie *H. pyroli* wpływają

destrukcyjnie na błonę śluzową i doprowadzają do wielu niekomfortowych dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Na szczęście miód Manuka spożywany w odpowiednim stężeniu (6,9 proc. lub w obecności oleju zawierającego kwasy omega-3 – 1,7 proc.) może wykazać właściwości hamujące ekspansję bakterii oraz łagodzące objawy. Miód Manuka może zmniejszać częstotliwość występowania niestrawności i bólu związane z zapaleniem żołądka i jelit. W wielu przypadkach podawanie miodu Manuka łącznie jest z antybiotykoterapią lub innymi formami leczenia.

<sup>1</sup> <https://manukahoneyusa.com/honey-heart-attack-prevention/>

<sup>2</sup> <https://www.manukahealth.co.nz/media/1336/research-paper-therapeutic-use-of-manuka-honey-a-review-2016.pdf>

<sup>3</sup> <https://www.manukahealth.co.nz/media/1099/research-paper-henle-honey-and-mgo-and-antibacterial-2008-id-1513.pdf>

<sup>4</sup> Al Somal N., Coley KE, Molan PC i wsp. Susceptibility of *Helicobacter pylori* to the antibacterial activity of manuka honey. J R Soc Med 1994; 87:9-12. 13. Keenan JI, Salm N, Wallace AJ i wsp. Using food to reduce *H. pylori*-associated inflammation. Phytother Res 2012; 26(11):1620-5. 14. McGovern DPB, Abbas SZ, Vivian G i wsp. Manuka honey against *Helicobacter pylori*. J R Soc Med 1999; 92:439.

Leki polskiej firmy

*Polfarmex S.A.*

100% polskiego kapitału,  
wspierającego polską  
gospodarkę.



Ponad 30-letnia  
tradycja na rynku.



Produkcja ponad  
29 milionów opakowań  
leków rocznie.



Ponad 80% produktów  
pochodzących z naszego  
własnego rozwoju.



Prawie 800 pracowników,  
ale w dalszym ciągu  
pozostaje firmą rodzinną.



## PROBLEM

## IBS, choroba wrzodowa i dyspepsja czynnościowa jako choroby stresozależne

Stres jest niezwykle destrukcyjnym czynnikiem. Wpływa on negatywnie również na nasz układ pokarmowy, powodując wiele zaburzeń i schorzeń.



**Prof. dr hab. n. med. Barbara Skrzydło-Radomańska**  
Katedra i Klinika Gastroenterologii,  
Uniwersytet Medyczny w Lublinie

**Czym jest IBS? Czy choroba ta w czasie pandemii zyskała na sile? Jaki ma związek z układem nerwowym?**  
Akronim IBS stosowany jest w medycynie na całym świecie jako skrócona nazwa zespołu jelita drażliwego lub nadwrażliwego. Jest to jedna z najczęstszych chorób czynnościowych, dotycząca jelita zarówno grubego, jak i cienkiego. Od 2016 roku wszystkie choroby czynnościowe, w tym IBS, nazywane są zaburzeniami osi mózg-jelito-mikrobiota. Świadczy to o ogromnej roli centralnego układu nerwowego w generowaniu obrazu klinicznego tej choroby. IBS nie ma jednej przyczyny. Na jego patogenezę wpływają aspekty, takie jak czynniki środowiskowe (z uwzględnieniem także genetycznych), w tym sposób odżywiania.

Obserwujemy wzrost nasilenia objawów IBS i częstości występowania nowych przypadków w pandemii. Dzieje się tak z powodu wpływu centralnego układu nerwowego na skład mikrobioty. Ta z kolei zmienia stan ściany jelita grubego, gdzie znajdują się zakończenia nerwowe (mózg trzewny), również oddziałujące na układ nerwowy. Zatem wszystkie sytuacje powodujące lęk, stan zagrożenia, depresję, frustrację, wszelkiego rodzaju stres wpływają na nasilenie choroby. Czasem samo IBS sprawia, że wirus ma łatwiejszą drogę do zainfekowania organizmu. Istnieją także przypadki poinfekcyjnego zespołu jelita nadwrażliwego jako powikłania po chorobie wywołanej wirusem SARS-CoV-2. Antybiotyki stosowane podczas leczenia COVID-19 również przyczyniają się do powstania IBS.



**Nie zauważyliśmy zwiększonej częstotliwości występowania choroby wrzodowej w pandemii.**

**Jakie są przyczyny i objawy występowania dyspepsji czynnościowej, choroby wrzodowej i zaburzeń dróg żółciowych?**

Dyspepsja czynnościowa jest drugą co do częstotliwości występowania chorobą czynnościową. Także występuje na skutek działania kompleksu przyczyn, w tym stresu i zaburzeń centralnego układu nerwowego. Jeśli chodzi o chorobę wrzodową, nie zauważyliśmy jej zwiększonej częstotliwości w pandemii. Jej powstawanie jest również akcelerowane na drodze stresu oraz zaburzeń ukrwienia żołądka i dwunastnicy w wyniku skurczu naczyń podlegającym czynnikom stresowym. Podobnie jest w przypadku zaburzeń dróg żółciowych. Główne objawy chorób czynnościowych manifestują się subiektywnie ze strony jamy brzusznej i są zależne od rodzaju zaburzenia. Przykładowo w IBS jest to m.in. ból i zaburzenia rytmu wypróżnień.

**Jak wygląda leczenie powyższych chorób? Jakie korzyści w terapii ma rozszerzenie jej o trimebutynę?**

Terapia nie może być leczeniem przyczynowym, ponieważ przyczyn jest wiele. Staramy się oddziaływać na poprawę mikrobioty jelitowej za pomocą probiotyków, eubiotyków – substancji o działaniu bakteriobójczym, niewchłaniających się z przewodu pokarmowego. Podawana jest także grupa leków działających na objawy – przeciwbólowo-rozkurczowych, bez działania przeciwzapalnego. Wśród nich znajduje się trimebutyna, która ma charakterystyczny profil farmakologiczny. Działa ona na obwodzie, na trzy typy receptorów opioidowych, ale podkreślam – tylko na obwodzie. To dwa pobudzające i jeden hamujący bodziec. Mając jednakowe powinowactwo do tych receptorów, trimebutyna może w różnych odcinkach jelita działać regulująco – albo zmniejszając napięcie skurczu jelitowego odcinkowego, albo przeciwnie – aktywując do skurczu odcinek, który w danym momencie miał charakter atoniczny. Jest to bardzo korzystne działanie połączone z komponentą przeciwbólową.



Więcej informacji  
na stronie:

[byczdrowym.info](http://byczdrowym.info)



## WYZWANIA

# Problemy pacjentów z chorobami zapalnymi jelit

Niemal 75 proc. chorych na NZJ to osoby do 35. roku życia. Niestety co czwarty pacjent to dziecko, a chorych dzieci przybywa. Choroba dziecka dotyka całą rodzinę. Wielu młodych pacjentów się jej wstydzi z powodu krępujących objawów.

## Z jakimi wyzwaniami mierzą się pacjenci z nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit (NZJ): wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego i chorobą Leśniowskiego-Crohna?

Poza bólem brzucha, biegunką (czasami krwawą), osłabieniem i możliwymi licznymi powikłaniami, które w zaostrzeniu NZJ często prowadzą do hospitalizacji i bardzo utrudniają normalne funkcjonowanie, są jeszcze problemy związane z późną diagnozą i utrudnionym dostępem do nowoczesnego leczenia.

### Co ma pani na myśli?

Średni czas rozpoznania choroby Crohna, od pierwszych objawów do diagnozy, wynosi w Polsce trzy i pół roku. To poważny problem, gdyż zmiany chorobowe, które mogą rozwinąć się w tym czasie, są często nieodwracalne. Zbyt późne lub niewłaściwe leczenie zwiększa ryzyko

operacji usunięcia fragmentu lub całego jelita i wyłonienia stomii, czyli sztucznego odbytu na brzuchu. Grozi także niepełnosprawnością.

### A problemy z dostępem do nowoczesnego leczenia?

Ostatnią deską ratunku dla pacjentów z NZJ jest terapia biologiczna. Tymczasem, z powodu bardzo restrykcyjnych kryteriów kwalifikacji do programów lekowych, korzysta z niej niewielka grupa chorych. Kolejnym absurdem są zapisy, które pozwalają na podawanie tych leków tylko przez rok lub dwa lata. Po tym czasie lekarz musi przerwać skuteczną terapię i czekać, aż stan pacjenta ponownie się pogorszy, żeby móc ponownie podać lek. Dla pacjentów to niezrozumiałe i nieludzkie. Towarzystwo „J-elita” od dawna walczy o to, aby o czasie trwania terapii decydował lekarz, a nie urzędnicy. W przypadku innych chorób ograniczenie zostało zniesione.

Staramy się również zwrócić uwagę na problemy pacjentów z nieswoistymi zapaleniami jelita, wynikające z braków w aptekach leków zawierających mesalazynę. Chorzy od wielu miesięcy mają trudności z realizacją recept, co podnosimy przy każdej możliwej okazji.

### Na NZJ chorują głównie osoby młode.

To prawda. Niemal 75 proc. chorych na NZJ to osoby do 35. roku życia. Niestety co czwarty pacjent to dziecko, a chorych dzieci przybywa.

Choroba dziecka dotyka całą rodzinę. Wielu młodych pacjentów się jej wstydzi z powodu krępujących objawów. Hospitalizacje, biegunki i konieczność częstych wizyt w toalecie są bardzo kłopotliwe także dla dorosłych. Niektórzy z powodu stanu zdrowia tracą pracę lub nie mogą jej znaleźć.

### Towarzystwo „J-elita” jest największą w Polsce organizacją wspierającą pacjentów z chorobami zapalnymi jelit.

Tak, mamy blisko 3 tys. członków i oddziały prawie we wszystkich województwach. Staramy się dotrzeć do pacjentów, edukujemy i integrujemy. Zapraszamy na naszą stronę internetową: [www.j-elita.org.pl](http://www.j-elita.org.pl). Znajdują się tam poradniki, m.in. żywieniowy, o rodzicielstwie, dla rodziców dzieci z NZJ, i komiksy dla dzieci, a także filmy z wykładów specjalistów i podcasty. Wydajemy także Kwartalnik, organizujemy turnusy rehabilitacyjne dla całych rodzin. Oferujemy bezpłatną w dobie pandemii zdalną pomoc psychologiczną dla osób z NZJ. Wspieramy placówkę leczącą naszych członków, wyposażyliśmy m.in. salę do terapii biologicznej w Centrum Zdrowia Dziecka. Staramy się także zainteresować młodych adeptów nauki szeroko rozumianą tematyką nieswoistych chorób zapalnych jelit. Stąd pomysł na konkurs na najlepszą pracę doktorską, magisterską i licencjacką poświęconą NZJ, z atrakcyjnymi nagrodami finansowymi.



**Agnieszka Gołębowska**  
Prezes Polskiego Towarzystwa Wspierania Osób z Nieswoistymi Zapaleniami Jelita „J-elita”



Więcej informacji na stronie:

[byczdrowym.info](http://byczdrowym.info)

## Nowa era radioterapii – Elekta Unity – jakie daje możliwości pacjentom?



**Tomasz Iwanicki**  
Commercial Director PL Elekta sp. z o.o.

Rozwój polskiej radioterapii przez ostatnich 20 lat zapewnił pacjentom dostęp do najlepszych technik leczenia. Mamy wspaniałych, wykwalifikowanych lekarzy. Co jednak mogą zyskać pacjenci, gdy doświadczenie naszych specjalistów połączymy z najnowocześniejszymi metodami radioterapii?

### Radioterapia z wykorzystaniem systemu Elekta Unity

Radioterapia jest jednym z narzędzi medycyny personalizowanej. Jest to podejście w medycynie, gdzie na pierwszym miejscu stawia się precyzję oraz selektywne leczenie chorych tkanek. Sprawia ona, że leczenie dopasowuje się indywidualnie do potrzeb chorego z uwzględnieniem wszystkich jego cech i ograniczeń. O krok dalej w personalizacji terapii idzie system Unity. Za pomocą wykorzystania rezonansu magnetycznego w systemie Unity specjalista radioterapii może jeszcze bardziej szczegółowo i precyzyjnie – niż kilka lat temu – oznaczyć i kontrolować obszar, który chce poddać leczeniu. Dzięki temu nie napromienia on zbyt dużego obszaru i nie obciąża przy tym organizmu pacjenta. Jest to możliwe, ponieważ technika obrazowania przy pomocy rezonansu magnetycznego, który jest rutynowo stosowany jako narzędzie diagnostyczne,

wykorzystuje pole o wartości 1,5 T. Ponadto jest to metoda nieinwazyjna i pozwala na rozpoznanie obszarów zmienionych chorobowo i zdrowych oraz wyznaczenie granicy pomiędzy nimi.

### Jak system Unity działa w praktyce? Co dokładnie daje pacjentom?

System Unity to połączenie rezonansu magnetycznego i nowoczesnego akceleratora radioterapeutycznego. Za sprawą użycia narzędzi o najwyższej jakości obrazowania specjalista może na bieżąco dostosowywać dawkę promieniowania w sposób adekwatny do aktualnej anatomii chorego. Oczywiście także z uwzględnieniem położenia obrazowanych narządów i tkanek otaczających obszar leczenia. Przez to leczenie będzie bardzo precyzyjne, oparte na aktualnych danych klinicznych, a ponadto w razie konieczności radioterapeuta ma możliwość jego zmiany. W wielu przypadkach radioterapia celowana w systemie Unity może skrócić cykl terapii z kilku tygodni do np. kilku dni, dzięki czemu pacjent nie tylko oszczędza czas, ale też wpływa to na jego komfort w trakcie całej terapii. Przyczynia się także do zwiększenia precyzji i jakości terapii, oszczędzając zdrowe tkanki i minimalizując ryzyko efektów ubocznych leczenia. Jest to również niezwykle cenna metoda odciążająca system zdrowia i specjalistów. Dodatkowym atutem jest to, że system Unity pozwala na pełne monitorowanie pacjenta w trakcie leczenia, wykorzystując najwyższej jakości metody obrazowania MR.

### Co jeszcze warto wiedzieć o systemie Unity?

System Unity rozwija się nie tylko na potrzeby pacjenta i zmiany filozofii leczenia

onkologicznego – jego działania są przede wszystkim odpowiedzią na potrzeby klinicystów. Projekt Unity powstał w wyniku wieloletniej współpracy z Uniwersytetem w Utrechcie. Zaczęło się od precyzyjnego określenia potrzeb doświadczonych klinicystów onkologicznych, którzy stale potrzebują nowych narzędzi oraz wsparcia w swoich badaniach nad nowoczesnymi metodami terapii nowotworów. Obecnie system Unity wykorzystywany jest w kilkudziesięciu



**Dodatkowym atutem jest to, że system Unity pozwala na pełne monitorowanie pacjenta w trakcie leczenia, wykorzystując najwyższej jakości metody obrazowania MR.**

ośrodkach, które są jednymi z najlepszych na całym świecie. Jak dotąd są to zagraniczne ośrodki onkologiczne, z którymi polscy lekarze współpracują na różnych etapach i w różnym zakresie. Natomiast jest on gotowy także na wdrożenie i udostępnienie w Polsce. Pomysłodawcy oprócz opracowanej technologii umożliwiają specjalistom skorzystanie z wiedzy lekarzy wykorzystujących system Unity w klinikach onkologicznych i naukowych na świecie.



Więcej informacji na stronie:

[byczdrowym.info](http://byczdrowym.info)

EKSPERT

# Celiakia – jak wygląda dieta i terapia tej choroby?

Wokół celiakii przez lata narosło wiele mitów. Dlatego też postanowiliśmy się z nimi rozprawić, opisując przyczyny, objawy i leczenie choroby.



## Czym jest celiakia? Dlaczego często mylona jest z alergią?

Celiakia to choroba autoimmunologiczna, o podłożu genetycznym. Polega na trwającej całe życie nietolerancji glutenu, czyli białka zawartego w zbożach. Gluten u chorego powoduje zanik kosmków odpowiedzialnych za wchłanianie składników odżywczych. Alergia ma nieco inne podłoże – immunologiczne. Choroby te są mylone, bo w obu przypadkach leczenie polega na przestrzeganiu ścisłej diety bezglutenowej. Co ważne, alergia może z czasem zmniejszyć swoje nasilenie, a nawet ustąpić, natomiast celiakii nie da się wyleczyć.

## Jakie są objawy spożycia glutenu przez osoby chore? Do czego może doprowadzić nieleczona celiakia?

Objawów celiakii jest wiele. Każdy chory może mieć inny zestaw symptomów, z różnym nasileniem. Klasyczna postać celiakii przebiega z zespołem złego wchłaniania. Objawia się biegunkami, bólem brzucha, spadkiem wagi, postępującym niedożywieniem. U dzieci mogą pojawić się zaburzenia rozwoju, niski wzrost, nieprawidłowa masa tkanki mięśniowej. Kiedyś uważano, że to jedyne objawy celiakii. Teraz wiemy, że ma je tylko około 10 proc. chorych. Zdecydowanie

częściej zdarzają się symptomy, które wcale nie są kojarzone z celiakią, i to sprawia, że choroba często pozostaje niewykryta. Może to być niedająca się wyleczyć anemia, wczesna osteoporoza, afty i wrzodziejące zapalenie jamy ustnej, zaburzenia neurologiczne (ataksja, neuropatia), depresja, migreny, bóle kostne i stawowe, problemy z płodnością i donoszeniem ciąży, aż po chłoniaka jelita cienkiego. Objawy te są skutkiem nieleczonej celiakii.

## W jakich produktach występuje gluten? Czy niespożywanie glutenu oznacza całkowite wykluczenie niektórych produktów z diety?

Gluten to białko, które występuje w pszenicy, życie i jęczmieniu. Z nich wytwarzana jest mąka, czyli jeden z podstawowych składników naszego menu. Oznacza to, że chleb, makarony, ciasta, gotowe dania itp. osoby chore na celiakię muszą wycofać z diety na całe życie. Na szczęście są ich bezglutenowe odpowiedniki. Ważny jest też sposób przyrządzania potraw – z dala od produktów z glutenem. Na przykład, jeśli bezglutenowy chleb kroimy na desce, gdzie znajdują się okruszki tradycyjnego pieczywa, taka kromka nie będzie już bezpieczna dla chorego.

## Czym zastąpić gluten? Jak powinna wyglądać dieta osób chorujących na celiakię?

Dieta powinna być różnorodna i dobrze zbilansowana. Na podstawie składników naturalnie bezglutenowych i zamienników tradycyjnych produktów. Bezpieczne są np.: ryż, kukurydza, gryka, warzywa, owoce, mięso, nabiał (dla osób, które mogą go spożywać) i produkty opisane jako bezglutenowe. Chory zawsze musi też czytać etykiety, ponieważ gluten bardzo często jest składnikiem produktów lub mogą być one nim zanieczyszczone.

## Kiedy może ujawnić się celiakia? Czy to prawda, że nie jest to choroba wyłącznie dziecięca?

Celiakia dotyczy osób w każdym wieku. Obecnie najczęściej jest wykrywana u 30-50-latków. Największym problemem jest to, że często choroba zdąży już dokonać sporego spustoszenia w organizmie chorego, zanim zostanie wykryta i leczona dietą. Szacuje się, że w Polsce dochodzenie do diagnozy trwa średnio nawet 9 lat i często obejmuje kilkadziesiąt wizyt u lekarzy różnych specjalności. Pamiętajmy też, że celiakia występuje u jednej na sto osób.



### Małgorzata Źródła

Prezes Zarządu,  
Polskie Stowarzyszenie  
Osób z Celiakią  
i na Diecie  
Bezglutenowej

[celiakia.pl](http://celiakia.pl)

## ŚCISKA CIĘ W ŻOŁĄDKU? A MOŻE POWODEM TWOICH DOLEGLIWOŚCI JEST GLUTEN?

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



MADE WITH THE BEST OF US

