

MDOSZ szakmai nap

"A bél egészsége -
mikrobiom -
táplálkozás"



PROGRAMFÜZET ÉS AZ ELŐADÁSOK ÖSSZEFOGLALÓI

KOPASZI-GÁT, ÖBÖLHÁZ

2022. június 11.
szombat

9:30-16:00

PROGRAM

9:30 - Megnyitó

9:45 - Előadások -

ülésselnök: Prof. Dr. Figler Mária és Veresné Dr. Bálint Márta

9:45 - A mikrobiom jelentősége az emberi egészség szempontjából

10:10 - Mikrobiom-bél-agy-tengely szerepe, a gasztrointesztinális rendszer és a mentális egészség kapcsolata

10:30 - Élelmi rostok szerepe a mikrobiom egyensúlyának megőrzésében

10:50 - Kérdések, diszkusszió

11:05 - KÁVÉSZÜNET

11:35 - A bél egészsége, leggyakoribb dietetikai intervenciót igénylő problémák és megoldásaik

11:55 - Az elhízás és a nemalkoholos zsírmáj kapcsolata a mikrobiommal, a dietetikus szerepe, lehetőségei a terápiában

12:15 - A Limosilactobacillus reuteri törzsek humán mikrobiótára gyakorolt hatásai

12:30 - Kérdések, diszkusszió

12:45 - Innovációk a közétkeztetésben

12:55 - EBÉDSZÜNET

14:00 - A bélmikrobiom funkcionális elemzése táplálkozástani szempontból – MyBiome teszt

14:15 - Örökölt mikrobiom - a szülés és a korai táplálás hatása a gyermek bélflórájára

14:35 - Mikrobiom és egészség kérdése időskorban, lehetséges hatások az egészségre és az életkorral kapcsolatos betegségekre

14:55 - A normál humán mikrobióta és a probiotikumok aktuális megítélése

15:15 - A széklet transzplantáció, avagy a mikrobiom-átültetési terápiában rejlő lehetőségek

15:35 - Kérdések, diszkusszió

15:50 - Zárás

Szűcs Zsuzsanna MSc

Dr.Szabó Dóra

Gyányi Ditta

Soltész Erzsébet

Török Éva

Őri-Szennai Dóra

Dr. Tamássy Klára

Petres Andrea, Szikora Péter

Dr. Egyed Balázs

Ádám Judit

Dr. Molnár Andrea

Dr. Kun Szilárd

Dr. Patai V. Árpád



Próbálta már? Kevesebb mellékhatás, hatékonyabb terápia!



Protonpumpa-gátló alkalmazása mellett kialakult
vékonybél-kontamináció / SIBO
kiegészítő terápiájához

- ✓ SIBO prevalenciáját szignifikánsan csökkenti³
- ✓ SIBO-ban szenvedő betegek gastrointesztinális tüneteit (hasi fájdalom, diszkomfort, puffadás, gázképződés, hasmenés) szignifikánsan csökkenti³



Helicobacter pylori-fertőzés
kiegészítő terápiájához

- ✓ Mérsékeli a gyulladás tüneteit¹²
- ✓ Hozzájárul az eradikációs ráta növekedéséhez²⁴
- ✓ Csökkenti az antibiotikum-terápia gastrointesztinális mellékhatásait¹⁴



Nézze meg *H. pylori*-eradikációs kisfilmünket is, és ossza meg betegeivel!

BioGaia étrend-kiegészítők *L. reuteri* Protectis és Gastrus élőflórákkal

Irodalom: 1. Francavilla et al. Lactobacillus reuteri Strain Combination in Helicobacter pylori Infection: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. Jour Clin Gastroenterol. 2014;48(5): 407-413 2. Emara M et al. Lactobacillus reuteri in management of Helicobacter pylori infection in dyspeptic patients: a double-blind placebo-controlled randomized clinical trial. Therap Advances Gastroenterol. 2014;7(1): 4-13 3. Belei O. et al: Is it useful to administer probiotics together with proton pump inhibitors in children with gastroesophageal reflux? J Neurogastroenterol Motil 2018; 24:51-57 4. Poonam, P et al: High Effective of 14-Day High-Dose PPI-Bismuth-Containing Quadruple Therapy with Probiotics Supplement for Helicobacter Pylori Eradication: A Double Blinded-Randomized Placebo-Controlled Study. Asian Pac J Cancer Prev 2019 Sep 1;20(9): 2859-2864.

BioGaia®



Co-funded by the
European Union



Az EIT Food és a Campden BRI Magyarország Nonprofit Kft. magyarországi tevékenységei

Az **EIT Food** egyike annak a nyolc innovációs közösségnek, melyet az Európai Innovációs és Technológiai Intézet (EIT) létrehozott. Az EIT Food **a világ legnagyobb és legdinamikusabb élelmiszerinnovációs közössége**, melynek küldetése az élelmiszeripar innovációs- és versenyképességének növelése Európában. Az EIT Food támogatja az élelmiszeripari vállalkozói tehetség kibontakozását és az új elképzelések megvalósulását. Jövőképe egy olyan fenntartható élelmiszer-rendszer kiépítése, ahol mindenki hozzáférhet a biztonságos és egészséges élelmiszerekhez és élvezheti azokat. A legnagyobb innovációs kihívásokra adott válaszokat megbízható ipari, oktatási és kutatási partnerekkel együttműködve valósítja meg.

A magyarországi EIT Food tevékenységeket a **Campden BRI Magyarország Nonprofit Kft.** végzi, az **élelmiszeripar** és az ahhoz kapcsolódó ágazatok egyik jelentős, **független európai szolgáltatója**, a világ egyik legnagyobb, független, tagvállalati rendszerben működő élelmiszeripari kutatófejlesztő és technológiai szolgáltató szervezetének (Campden BRI UK) budapesti leányvállalata.



Campden BRI Magyarország Nonprofit Kft.

1096. Budapest, Haller utca 2. | campden@campdenkht.com | www.campdenbri.hu

EIT Food CLC North-East

Mokotowska 64, 00-534 Varsó, Lengyelország | info@eitfood.eu | www.eitfood.eu

ELŐADÁS ÖSSZEFOGLALÓK

a szerző neve szerint ABC sorrendben

Örökölt mikrobiom - a szülés és a korai táplálás hatása a gyermek bélflórájára

Ádám Judit (dietetikus, perinatális szaktanácsadó)

A mikrobiomunkhoz tartoznak a vírusok, a baktériumok és a gombák is, melyek a bélrendszerben, a hüvelyben, a szájüregben, a légutakban és a bőrünkön is élnek.

Az elmúlt néhány évtizedben széleskörűen vizsgálják a mikroflóra szerepét az autizmus, a szorongás és a depresszió kialakulásában, emellett összefüggésbe hozták az elhízás, az allergia, az asztma, a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri megbetegedések, valamint az autoimmun és a daganatos betegségek előfordulásával is. Ma már evidencia, hogy az újszülött mikrobiomja meghatározó a hosszútávú egészsége szempontjából, bár a konkrét összefüggések még további feltérképezésre várnak.

Számos kutatás igazolta az utóbbi tíz évben, hogy már a magzatnak is van saját bélflórája, melynek fontos szerepe van az immunrendszer és az anyagcsere működésében is. Ezt a bélflórát a magzat az anyától öröklí.

Egyre több vizsgálat foglalkozik azzal, hogy a hüvelyi úton és császármetszéssel történő szülési módok hogyan hatnak az újszülött bélflórájára. Az egyikben azt találták, hogy az anya placentáris és méhen belüli mikrobiótája jelentősen eltér az anyai bélben találhatóától, viszont nem különbözik szignifikánsan attól az összetételtől, melyet az anya hüvelyében, a csecsemő szájában, valamint a császármetszés után egy nappal az újszülöttől vett mekónium mintában találtak.

Hazánkban a Debreceni Egyetem Metagenomikai Intézetében jelenleg is folyó kutatásban azt vizsgáljuk, hogy az újszülöttek bélrendszerében milyen mértékben található meg az anyától származó bakteriális flóra, illetve, hogy az anyatejben található mikrobiális összetétel milyen mértékben transzmittálódik a csecsemőbe, vagyis öröklődik-e a mikrobiom.

Az egészséges bélflóra kialakulását megzavarhatja nem csak a császármetszés, hanem a korai szeparáció, a részleges vagy kizárólagos tápszeres táplálás, valamint az antibiotikus kezelés is. Másfelől pedig az optimális mikroflóra kolonizációját segíti a hüvelyi szülés, a szoptatás (anyatejes táplálás), a korai bőr-bőr kontaktus, illetve szükség esetén a probiotikumok alkalmazása.

A dietetikusok számára is fontos és hasznos, ha ismerik a vonatkozó kutatási eredményeket, valamint a csecsemő egészséges bélflóráját befolyásoló előnyös és káros gyakorlatokat.

A bél mikrobiom funkcionális elemzése táplálkozástani szempontból - myBIOME-teszt

Dr. Egyed Balázs (genetikus)

Az emberi mikrobiom állománya bizonyítottan nagyobb, mint amekkorára valaha is számítottunk. Ebből a bél mikrobiom az emberi test sejtjeinek többszörösét tartalmazza, és túlnyomó hányadát baktériumok teszik ki, melyek akár több ezer fajból is állhatnak. Ezek a sejtek legnagyobb mennyiségben a vastagbélben találhatóak meg és a metabolikus potenciáljukat is jobbra itt fejtik ki.

A mikrobiom funkcionális génjeinek összessége többszöröse az emberi gének számának, ezáltal a mikrobiom működése kihat a szervezet egészségére: a betegségek jelentős hányada vezethető vissza a bélben megbomlott mikrobiális egyensúlyra. Ugyanakkor tudományos közlemények és klinikai tanulmányok sora tárt fel erős összefüggést az elfogyasztott táplálékok eredete, típusa és mennyisége, valamint a bél mikrobiom összetétele között, valamint a felborult bél mikrobiom egyensúly és a különböző emésztési, bélpanaszok (IBD, IBS) között is.

A tudományos bizonyítékokon alapuló modern metagenomikai vizsgálatok lehetőséget kínálnak arra, hogy nemcsak a bél mikroflóra összetételét határozzuk meg, hanem a mikrobiomot funkcionálisan jellemezzük. A myBIOME teszt során számos olyan mikrobiom funkciót és működésbeli jellemzőt határozzunk meg, melyek a szervezet egészségére hatást gyakorolnak. Az elvégzett mikrobiom elemzés alapján egy táplálkozási javaslat állítható össze a páciens számára ideális személyre szabott táplálékok listájával, ami támogatja azon baktériumok növekedését a bél mikrobiomban, melyek az egészséges állapot helyreállításában és az optimális bél mikrobiom egyensúly megteremtésében közreműködnek.

A mikrobiom-bél-agy-tengely szerepe, a gasztrointesztinális rendszer és a mentális egészség kapcsolata

Gyányi Ditta (dietetikus, viselkedéselemző, képzésben lévő családterapeuta)

A mentális egészség megőrzését és a mentális zavarok kialakulásának megelőzését, gyógyítását kiemelt figyelem övezi. A mentális zavarok, mint például a depresszió, a szorongás, a bipoláris zavar és a stressz globálisan és hazánkban is népegészségügyi problémának számítanak, a társadalom jelentős részét érintik.

Napjainkban egyre nyilvánvalóbb, hogy a mentális egészség megőrzésében és a mentális zavarok terápiájában a táplálkozásnak – így a dietetikusoknak is – jelentős szerepe lehet.

Ismert, hogy számos mentális zavar mögött különböző patofiziológiai mechanizmusok állnak. Jelen előadásban a mikrobiom és a mentális egészség kapcsolata kerül bemutatásra.

A mikrobiom a szervezetben élő mikrobák összessége, melynek épsége és diverzitása meghatározó szerepet játszik az egyén mentális egészségének fenntartásában is. Az életkor, a biológiai nem, a genetikai háttér, az immunrendszer, a lakóhely, gyógyszerek, az egyén életmódja és étrendje egyaránt hatást gyakorol mikrobiom összetételére. A mikrobiom összetétele mintegy 30%-ban azonos, 70%-ban pedig egyéni varianciát mutat. A mikrobiom diverzitása kulcsfontosságú, egyaránt jellemzi annak egészségét és ellenállóképességét. Amennyiben a mikrobiom diverzitása csökkent, az diszbiózishoz vagy diszbakteriózishoz vehethet. Diszbiózis során patogén baktériumok, gombák, illetve paraziták elszaporodása következik be. Mindez gyulladásához és a bél barrierfunkciójának károsodásához vezethet. A mikrobiom károsodása gyulladásos és metabolikus betegségek, autoimmun betegségek, neurológiai zavarok és daganatos betegségek kialakulásában is szerepet játszik.

A mikrobiom-bél-agy-tengely jelentőségét az adja, hogy a bélbaktériumok és az agy között kétirányú kapcsolat létezik. A bél mikrobióta hat a hipotalamusz-hipofízis-mellékvese tengelyre, a bolygóidegre, az immunrendszerre, valamint neurotranszmittereket termel és így a közérzetre is hatással van. Az agy válaszként idegi és endokrin útvonalon, valamint az egészségmagatartás – például táplálkozás, testmozgás, alkoholfogyasztás és dohányzás – révén befolyásolhatja a bél mikrobiótát.

A depresszió, a szorongás, a bipoláris zavar, az autizmus spektrumzavar, a szkizofrénia, a Parkinson-kór, az Alzheimer-kór, a demencia, a sclerosis multiplex és az epilepszia esetében a bél mikrobióta jellegzetes elváltozását figyelhetjük meg.

A fent említett zavarok esetében egyre több tanulmány jelenik meg kezelési lehetőségként a pre- és probiotikumok használatáról, melyeket pszichobiotikum névvel is illetnek. Pszichobiotikumként olyan mikroorganizmusokat és/vagy baktériumokból származó vegyületeket hívnak, melyek szorongásoldó és antidepresszív hatásuk révén befolyásolják a mentális egészséget. Probiotikumként a Lactobacillus és Bifidobacterium törzseket emelhetjük ki, míg a prebiotikumok között a tej, a banán, a zabpehely, a borsó, a hagyma és a fokhagyma említhető meg.

A fermentált, erjesztett, hőkezelés nélkül készített ételek, mint például a kefir vagy joghurt, valamint a savanyú káposzta és kovászos uborka rendszeres fogyasztása, szintén hozzájárul a mikrobiom egészségének fenntartásához.

A fentiek alapján megállapíthatjuk, hogy a mikrobiom épsége és megfelelő állapota kiemelkedő szerepet játszik a mentális egészség megőrzésében is. A dietetikusként meghatározó szerepe lehet a mikrobiom épségének fenntartásában, illetve helyreállításában az egyénre szabott táplálkozási tanácsok révén, melyek magukban foglalják a fermentált ételek, illetve a pre- és probiotikumok fogyasztását. A dietetikusként így kiemelkedő szerepük van a prevenció területén, valamint tevékenységük hangsúlyosabbá válhat a pszichológiai-pszichiátriai ellátórendszerben is a mentális egészség megőrzésével és helyreállításában.

A normál humán mikrobióta és a probiotikumok aktuális megítélése

Dr. Kun Szilárd (belgyógyász szakorvos, egyetemi tanársegéd)

A gazdasági és a társadalmi fejlődés eredményeként megváltozott értelmet nyert a táplálkozás fogalma. A XXI. századra a fogyasztói elvárások, igények az élelmiszerek területén jelentősen megváltoztak. A vásárlók egyre tudatosabbak és mindennapi étkezéseiktől egészségügyi előnyöket is várnak. Ma már a táplálkozás nem csupán azt jelenti, hogy szervezetünk számára biztosítsuk a létfontosságú tápanyagokat és energiaforrást, hanem valósuljon meg a kiegyensúlyozott tápanyag bevitellel a betegségek megelőzése, valamint a fogyasztók fizikai és mentális állapotának javítása is. Ennek hatására az élelmiszeripar egyre bővülő kínálata már nem csak az elegendő energia bevitelére összpontosít, hanem az egyes tápanyagok mennyiségi, illetve minőségi biztosítására is. A tudomány és technika rendkívüli gyorsasággal történő fejlesztése biztosítja az élelmiszeripar számára az élelmiszerek összetételének pontos kémiai meghatározását, mérését, illetve a komponensek emberi szervezetre gyakorolt hatásainak vizsgálatát.

Ezen előzményeknek köszönhetően alkották meg a funkcionális élelmiszer fogalmát. A funkcionális élelmiszerek azok a – legtöbbször feldolgozott – élelmiszerek, amelyek a táplálkozási összetevőkön túl élettanilag kedvező hatású komponenst tartalmaznak, tehát egészségvédő, betegségmegelőző hatással bírnak. A funkcionális élelmiszerek egyik legdinamikusabban növekvő csoportja a jótékony hatású mikroorganizmusokat tartalmazó probiotikus készítmények. A humán bélflóra összetételének és egészségre gyakorolt hatásának feltérképezésével a probiotikumok fogyasztásának kérdése egyre inkább a tudományos és laikus érdeklődés középpontjába került.

Jelenleg a kereskedelemben kapható probiotikus termékek többsége tej, illetve tej alapú készítmény. A számos tej alapú probiotikus élelmiszer mellett felmerül az igény növényi alapú termékek iránt is. Potenciális bioaktív hordozónak számítanak azok a hüvelyesek, gabonafélék, pszeudocereáliák, gyümölcsök és zöldségek, mely mátrixokban az erjesztés során a különböző probiotikus baktériumok életképessége a fogyaszthatósági idő alatt 10⁶-10⁷ tke/ml tartományban marad, illetve nagy mennyiségben elérve a bélrendszert javítják az emberi egészséget a bél mikrobiomjának modulációján keresztül.

E gondolatok mentén, elsősorban élelmiszertudomány oldaláról megközelítve szeretném a probiotikumokkal kapcsolatos ismereteimet átadni az előadásomban.

Mikrobiom és egészség kérdése időskorban, lehetséges hatások az egészségre és az életkorral kapcsolatos betegségekre

Dr. Molnár Andrea (dietetikus, tudományos munkatárs)

BEVEZETÉS: Az elmúlt évtizedben a kutatások az élethossz (lifespan) maximálizálása helyett az egészségben eltöltött életszakasz (healthspan) meghosszabbítására, illetve a kóros folyamatok lassítására irányulnak. Az időskori kórfolyamatok multifaktoriálisak, poligének és klinikailag túlnyomórészt az élet utolsó harmadában manifesztálódnak. Amíg az igazi kiváltó tényezőket, a szabályozó elemeket és az összefüggés-rendszerüket nem ismerjük minden részletében, addig a kóros állapotok fékezésnek egyik eszköze lehet a mikrobiom diverzitásának megtartása és szükség esetén a kedvező befolyásolása.

CÉL: Az előadás célja, időskorra vonatkozóan irodalmi áttekintés és összegzés a mikrobiom állapotáról, a különböző betegségek és kezelésükre szolgáló gyógyszerek kedvezőtlen hatásáról, valamint a mikrobiom megváltoztatásának lehetőségéről.

EREDMÉNY: Idős korban a mikroflóra mindenhol megváltozhat a légútban, a szájüregben, a bélrendszerben, a bőrben és a nőknél a hüvelyben is. A mikrobiom összetételét több tényezőtől is befolyásolhatja az életkoron kívül pl. földrajzi helyzet, betegségek, a kezelések során alkalmazott gyógyszerek. Vizsgálatok igazolták, hogy a saját otthonukban élők, az idősek otthonában élők és a kórházban tartózkodók bélflórája jelentős eltérés mutathat. Általánosságban elmondható, hogy idősek bélmikrobiótájára jellemző a baktériumok sokféleségének csökkenése, a domináns fajok eltolódása, a hasznos mikroorganizmusok számának csökkenése, a fakultatív anaerob baktériumok számának növekedése, továbbá az összes SCFA szint csökkenése és a különböző SCFA-k közötti arányok változása, a felnőttkéhez képest.

KÖVETKEZTETÉS: Idős korra vonatkozóan is elmondható, hogy a mikrobiom annál egészségesebb, minél nagyobb biodiverzitása, azonban azt nem lehet megmondani, hogy mi az a konkrét bélflóra-összetétel, ami egészségesnek számít ebben az életkorban. Az is bizonyított, hogy még idős korban is kedvezően befolyásolható a mikrobiom összetétele és a bélnyálkahártya áteresztőképessége, egészséges táplálkozással, pre-, pro-, szinbiotikumokkal és fizikai aktivitással.

Az elhízás és a nemalkoholos zsírmáj kapcsolata a mikrobiommal, a dietetikus szerepe, lehetőségei a terápiában

Őri-Szennai Dóra (dietetikus)

Jól ismert statisztikai adatok, miszerint Magyarországon 3 felnőttből 2 rendelkezik egészségügyi kockázatot jelentő súlyfelesleggel, mellyel Európában obezitás tekintetében az elsők, míg globálisan a 4. legelhízottabb nemzet vagyunk.

Az elhízás számos egészségügyi szövődménye közül egyre gyakrabban találkozunk a nem alkoholos zsírmáj jelenséggel. A romló egészségügyi adatok arra sarkallják a kutatókat, hogy minél jobban megértsük ezek patomechanizmusát. Az egyik legújabb kutatási terület a mikrobiom és annak hatása az emberi szervezetre. Számos vizsgálat zajlik jelenleg is az elhízás és a nemalkoholos zsírmáj kialakulása és a mikrobiom állapota közötti összefüggésekre irányulóan.

A bél mikrobiomja több billió baktériumból áll, amelyek fontos szerepet játszanak az emberi szervezet anyagcseréjében, hatással vannak a bélfal integritására, szabályozzák a jóllakottságot és az inzulinrezisztenciát befolyásoló metabolitok termelődését, az epesavak metabolizmusát. Az elhízás tulajdonképpen a bélflóráváltozással együtt járó inzulinrezisztencia miatt alakul ki. Úgy gondolják, hogy a súlygyarapodást okozó baktériumok indukálják a fokozott energianyerést az elfogyasztott ételekből, ami vércukorszint és inzulin emelkedéshez vezet. A máj az első olyan szerv, amely találkozik a bél falon átjutó mikrobiális termékekkel, így a bél mikrobiomja jelentős szerepet játszhat a májbetegségek kialakulásában. A májkárosodás annak a következménye, hogy a sérült bél falon átjutnak és a keringésbe kerülnek úgynevezett bakteriális degradátumok (PAMP struktúrák), melyek gyulladást és sejtkárosodást okoznak. Mindkét terület erősen kutatott, valamint a két folyamat közötti összefüggések is sok kérdést vetnek fel, de vitathatalan, hogy a mikrobiom egyre szélesebb körű megismerése nagy áttörést jelenthet minkét kórkép terápiájában.

A bél mikrobiomjának étrenddel, pre- és probiotikumokkal, antibiotikumokkal, műtétrel és székletátültetéssel történő helyreállítása jelentős hatással lehet az elhízás és szövődményeinek járványszerű terjedésének megállításában. Az már most is egységet képez az elméletekben, hogy a megfelelő életmód- és táplálásterápia beállítása interdiszciplináris összefogást igényel, melyben jelentős szerepe van a dietetikusnak. Kulcsfontosságú ugyanis, hogy a kiegészítő terápiák mellett megtanítsuk a pácienseknek, hogyan állítsák össze az étrendjüket úgy, hogy helyreállhasson a bélflóra egészsége.

A széklet transzplantáció, avagy a mikrobiom-átültetési terápiában rejlő lehetőségek

Dr. Patai V Árpád (klinikai orvos)

Az elmúlt évtized intenzív kutatásai igazolták, hogy a bélben található baktériumok precíz egyensúlyának különböző külső és belső hatásokra bekövetkező kóros eltolódása (diszbiózis) alapvetően fontos szerepet játszik nemcsak számos emésztőszervi megbetegedés (pl. Clostridioides difficile bélfertőzés, gyulladásos bélbetegség (IBD), irritábilis bél szindróma (IBS)), hanem egyéb gyakori betegségek (pl. daganatok, elhízás, szív- és érrendszeri betegségek, allergiák, autoimmun betegségek) kialakulásában. Joggal merült fel a kutatókban, hogy a felborult mikrobiom helyreállítása egészséges donor székletének átadásával a recipiensben terápiás hatással bírhat. Előadásomban összefoglalom a széklet mikrobiom transzplantáció (angolul fecal microbiota transplantation, FMT) eddigi eredményeit, kudarcait, valamint kísérletet teszek annak bemutatására is, hogy az FMT különböző formái milyen szerepet játszhatnak az egyénre szabott medicinában.

Élelmi rostok szerepe a mikrobiom egyensúlyának megőrzésében

Soltész Erzsébet (dietetikus)

Mára már nem csak tudományos körökben ismert tény, hogy az élelmi rostok fogyasztása összeköthető az emésztőrendszer egészségével és számos krónikus elváltozás megelőzésével.

Az utóbbi évek egyik legizgalmasabb kutatási témája az emésztőrendszeri mikrobiom, az ott élő mikroorganizmusokat tápláló élelmi rostok, és a szervezetünk állapota közötti komplex összefüggés. Ez, valamint az élelmirost-fogalom közelmúltban történt bővülése hívta életre az élelmi rostok csoportosításának új megközelítését, amely fizikai jellemzőik mellett az élettani hatást is figyelembe veszi.

A korszerű szakmai tipizálás bemutatása mellett az az előadás ahhoz nyújt kézzelfogható segítséget, hogyan ültethető át mindez a dietoterápia gyakorlatába: Mi számít pontosan élelmi rostnak? Mely rostfajták támogatják a mikrobiom egyensúlyát? Milyen élelmiszerekkel táplálhatjuk a mikrobiomot? Érdemes rostkivonatokat szedését javasolni? Túladagolhatók az élelmi rostok?

Az érvényes szakmai irányelvek és a releváns jogszabályi háttér bemutatása mellett az előadásban szó lesz a legújabb diéta-trendekről és a túlzásba vitt rostfogyasztás hátrányairól is.

A mikrobiom jelentősége az emberi egészség szempontjából

Dr. Szabó Dóra (mikrobiológus, intézetigazgató)

A humán mikrobiota, az ember testfelszínén, nyálkahártyáin, az ember különböző szerveiben jelenlévő mikroorganizmusok összessége. Jelentős részét a különböző baktériumok alkotják, de szerepük van a gombáknak, vírusoknak és egyéb mikroorganizmusoknak is, hozzájárulva a mikrobiota hatalmas sokféleségéhez. Az emberi mikrobiota kiemelkedő szerepet játszik az egészség fenntartásában, különösen az immunitásban és az anyagcserében. Az emberi mikrobiota méretét és szerepét tekintve egyik legjelentősebb tagja a bél mikrobiota. Tekintettel a bél mikrobiotájának sokféleségére, változékonyságára és összetettségére, a mikrobiális fajok közötti kölcsönhatások kulcsfontosságú szerepet játszhatnak az emberi egészség befolyásolásában. A mikrobiom összetételét befolyásolja többek között a kor, az étrend, az életmód, a környezeti tényezők, gyógyszerek és különböző megbetegedések. Az elmúlt években az ismeretek gyors bővülése hozzájárult a mikrobiota és az egészség, a mikrobiota, illetve a különböző betegségek kapcsolatának a feltárásához. Az előadás általános áttekintést nyújt a mikrobiota összetételéről, vizsgálati lehetőségeiről és mikrobiota módosításának lehetőségeiről.

Limosilactobacillus reuteri törzsek humán mikrobiótára gyakorolt hatásai

Dr. Tamássy Klára (gasztroenterológus)

Az utóbbi évek mikrobiológia kutatásai a bennünk élő baktériumflóra kiemelt jelentőségére hívják fel a figyelmet. A korszerű dietetikai tanácsadás fontos pillére kell legyen a baktériumflóra egészségének értő támogatása. A bélmikrobióta bonyolult ökológiai szisztéma, több száz különböző baktériumfajból áll. A *L. reuteri* DSM 17938, a *L. reuteri* ATCC 6475 és a *L. reuteri* ATCC 5289 humán eredetű, ősidők óta az emberrel együtt élő baktérium törzsek a fejlett host-adaptáció és a stabil szimbiotikus kapcsolat miatt az egész rendszerre hatnak. Hatékonyságukat mára már több mint 220 vizsgálat, közel 18000 fő bevonásával bizonyítja, ami lehetővé teszi, konkrét, jól körülhatárolható indikációkban való alkalmazásukat is.

A bél egészsége, leggyakoribb dietetikai intervenciót igénylő problémák és megoldásaik

Török Éva MSc (dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember)

A környezettel való kapcsolatunk egyik legnagyobb határfelülete a bélflóránk. Napjainkban az egyre nagyobb számban előforduló gyulladásos bélbetegségek, a diverticulosis – diverticulitis, illetve a hazánkban népbetegségnek számító vastagbél polyp és annak talaján kialakuló tumoros betegségek megjelenésében, és/vagy terápiájában kiemelt szerepe van a bélflóra változásának.

Ezért került a bélbaktériumok a kutatások homlokterébe. A dietetikai intervenció azonban nagyon sok esetben elsősorban a korlátozásra épít. Mit ne egyen a beteg, annak érdekében, hogy a zavaró, gyakran megmagyarázhatatlan puffadás, hasmenés elmúljon, a műtét után ne feszüljenek a varratok. Azonban érdemes végig gondolni, hogy a bél és az egyén egészsége, hosszútávon, akár ezekben az egyértelműen diagnosztizálható állapotokban, akár az olyan rejtélyesebb kórképekben, mint a kontaminált vékonybél-szindróma, hisztamin intolerancia, különböző eredetű ételintoleranciák, a bél bakteriális egyensúlyának helyreállításában rejlik. Ennek feltétele a változatos, széles spektrumon nyugvó, elegendő rostot tartalmazó zöldség, gyümölcs bevitel, aminek a jelentős, gyakorta felesleges korlátozások gátat szabnak.

Köszönjük partnereink támogatását!

Az esemény főtámogatója:

BioGaia®

További támogatóink:



Jó étellel teljes az élet



Coca-Cola Magyarország

Protexin®

