

**VÜCUDUN KARIN TOKLUĞUNA
ÇALIŞAN İŞÇİLERİ: PROBİYOTİKLER**



Hazırlayan:
Ceyda ERENOĞLU
cerenoglu@higazete.com.tr



**ŞAŞIRTICI AMA GERÇEK BİR BİLGİ
EMZİĞİ AĞZINDA
TEMİZLEYEN ANNE
DOĞRU YAPIYOR**

Ne oldu da bir hastalık kümesinin kurbanları haline geldik? **Dişabetli, astım ve gıda alerjileriyle, enfeksiyon hastalıklarıyla, otizm ve Crohn hastalığı** gibi sorunlarla başımız neden dertte? **Dünyanın saygın sağlık kuruluşları diyor ki: "Vücudumuzda yaşayan yararlı bakteri ve mayalar yani probiyotikleri küstürdük."** Öyleyse onları geri kazanmalıyız. Çünkü modern yaşamın bedelini ödeyen bu sağlık sorunlarıyla savaşta en büyük destekçilerimiz bu küçük dostlar.

DÜNYA 4.5 milyar yaşında. Tüm canlıların temel kabul edilen bakteriler ise 3.5 milyar. Peki ya biz insanlar? Sadece 105 bin yıldır varız. Bu durumda dünyanın gerçek sahipleri kimler sizce? Daha çarpıcı örneklerle devam edelim. Büyük Okyanus'taki Büyük Çukur'da suyun her 1 mililitresinde 1 milyondan fazla bakterinin, 10 milyondan fazla virüsün izi var. Büyük Çukur'da bile milyonlarca mikroorganizma olduğuna göre vücudumuzda olmaması söz konusu değil. **Gelin** bazı kavramları netleştirelim. İçimizde yaşayan bakteri, maya ve mantar türü canlılara "mikroorganizma" deniyor. Onların çeşitliliği halinde iyi, yoklukları halinde kötüdür. Sağlığımız için büyük yararları olan ve bizimle birlikte yaşayan mikroorganizmaların genel adı ise "mikrobiyota". Bu canlılar, bakteri, maya ve virüslerden oluşup başta bağırsak sağlığımız olmak üzere genel sağlığımız için **savaş**ıyor. Dışardan aldığımız ve bizim için faydasız kalmış olan mikroorganizmalar "probiyotik" olarak adlandırılıyor. Probiyotikler yararlı bakterileri artırıp zararlıları uzaklaştırmaya vücudumuz "sağlık" kazanıyor. Buraya kadar her şey olması gerektiği gibi. Oysa gerçekler öyle değil. **Sezaryen doğumlar, hazır gıdalar, gerekssiz antibiyotik kullanımı, hava kirliliği, yaşam stresi, fermente**

ve mayalı gıda tüketiminden uzaklaşmak gibi nedenlerle son 60 yılda vücudumuzda büyük mikroorganizmalar fena şartmış. Yediklerimizi bozmuş, yararlarını kendi elimizle uzaklaştırmış.

**SON 60 YILDA KENDİMİZE
ETTİĞİMİZ KÖTÜLÜK**

Artık **peynir** bile eski peynir olmadığı için çoğunun adı "peynir benzeri süt ürünü" diye geçiyor. Vücudumuzda bizimle yaşayan mikroorganizmalar bu değişimleri öğrenmeyince tehlike canlıların kalması kaçınılmaz oluyor. "Bu konuda dünyada neler yapıyor?" sorusuna yanıt alabilmek için bir grup gazeteci, **Giney Kore**'ye gitti. Probiyotik ve kaplama **teknolojisi**nde dünyanın önde gelen firmalarından olan **CellBio**'nin Seul'deki fabrikasında hem canlı mikroorganizmaların dışarıdan vücudumuza nasıl güvenli şekilde girildiğine ilişkin süreci öğrendik hem de dünyada bir ilk olan "patentli çift kaplama **teknolojisi**" ile ilgili bilgilendik. Bu **teknoloji** ile elde edilen ürünler **Kore**'den çok sayıda Avrupa ülkesine ihraç ediliyor. **Türkiye**'den **Nobel** ilaç da şirkette ortak çalışma gerçekleştiren firmalar arasında bulunuyor. Konuyla ilgili ülkemizden dünya literatürüne katkıları sağlanan çalışma grubunun üyelerinden, Prof.



Prof. Dr. Ateş Kara

Dr. Ateş Kara ile bilimsel yönleriyle "**diyet probiyotikleri**" konuştuk.

**EN ÇOK KALINBAĞIRSAKTA
YAŞIYORLAR**

Öncelikle her mikroorganizmanın iyi olmadığı konusunda anlaşılmalı. Bazı mikroorganizmalar hastalık yaparken bazıları yararlıdır. Bazı yararlı mikroorganizmaların iyi kurulması gerekiyor. İnsan vücudunda 16 bin çeşit mikroorganizma "öğretmenlik" yaparak **bağırsaklık sistemi**ni o derece sağlıklı ve dengeli geliştiriyor. Mikroorganizmalar en çok kalınbağırsaklarda yaşarlar. Bağırsak değil geçmeyin. Bir basket sahası büyüklüğünden söz ediyoruz. İnsan 23 bin kilobazlık genetik bilgi taşıyan mikroorganizmaların tasdığı genetik bilginin 8 milyon kilobaz olduğunu söylesek ve "Bunun 2.5 milyon kilobazı kullanılabiliyor" desek kimin daha bilgili olduğuna dair de fikiriniz olabilir.

KÖTÜ KOŞULLAR SUNUYORUZ

Peki bu bilgili ve cahşek canlılara iyi davranıyor muyuz? Açıkçası, hayır. Onlara otursakları yer gösteriyor ama **gıda** olarak öğütümleri verip kötü koşullarda çalıştırıyoruz. Oysa her mikroorganizma vücudumuzun savunma sisteminin farklı bir basamağını eğiterek öğretmen gibi görev

yapıyor. İmmün sistemin eğitimini bozuk veya eksik olması durumunda ise sorunlar meydana geliyor. Bağırsakta **trafik polisi** gibi görev yapan ana karar verici M hünerisi yararlı mikroorganizmalara "Sen vücuda geç" zararlı olan veya olabileceklere ise "Sen dur" diyor. Bu hünerinin eğitimini eksik olup her geleni içeri alması durumunda zararlı yapılar vücudun farklı noktalarına giriyor ve ortaya "otoimmün hastalıklar" çıkıyor. Bu nedenle **bağırsağımızda** bizim için çalışan mikroorganizmaların çeşitliliğinin sağlanması çok önemli görülüyor.

**ABD'DE ANTİBİYOTİK KAYNAKLI
İSHALDEN YILDA 14 BİN ÖLÜM**

Tam bu noktada imdamımıza **diyet** bakterileri olan **probiyotikler** yetiyor. Bilimsel çalışmalar probiyotik **ishal** önleme konusunda çok etkili olduğunu işaret ediyor. **ABD**'de sadece antibiyotik kullanımına bağlı gelişen **ishalden** yılda 14 bin kişinin yaşamını yitirdiği belirtiliyor. Mikroorganizma çeşitliliği anne karnında meydana geldiği için en önemli **probiyotik** kazanımı normal doğum sırasında gerçekleşiyor. Bu nedenle bir bebek normal yolla doğduğunda annenin vajinasından aldığı mikrobiyotik elementleri ile doğarken, sezaryenle doğan bebek doğumunu yaptıran doktorun eldivenindekileri, elindeki ya da hastanede duvardaki mikroorganizmalardan, bakterilerden etkileniyor.

**DİKKAT ÇEKİCİ BİLGİ!
ÇOCUĞUN ALERJİ
RİSKİNİ 8 KAT
ARTIRAN GERÇEK**

ALERJİSİZ olmayan bir annenin çocuğu normal doğumla dünyaya geliyorsa bu bebğin **alerjik** olma ihtimali 1 iken **alerji** hikayesi olan bir annenin normal yoldan doğan çocuğunda risk 2.5 kate çıkıyor. Eğer annenin hem **alerjisi** varsa hem de sezaryenle doğum yapıyorsa risk 8'e yükseliyor. Bu sonuç, sezaryenle doğan her **çocukta** **alerji** olacağı anlamına gelmez de riski artıran önemli bir unsur olarak değerlendiriliyor. Sezaryen doğumlarında "gastroentri" ve "astım" olasılığının yükseldiğini gösteren araştırmalar da bulunuyor. Hamile annelerin **antibiyotik** kullanması da (**ABG** yerine göre anne adaylarının yüzde 40) **antibiyotik** kullanıyor mikroorganizma çeşitliliğini azaltarak **sağlık** sorunlarına yol açabiliyor.

BU ARAŞTIRMAYA DİKKAT!

**EMZİĞİNİ DÜŞÜREN
BEBEĞE İYİLİK YAP**

YAPILAN geniş çaplı bilimsel bir araştırmada anneler 3 gruba ayrılıyor. Birinci grupta **emzik** yere düştüğünde ağzına alıp bebğine geri veren anneler yer alıyor. İkinci grupta **emzici** alıp **sudan** geçirerek bebğine veren anneler bulunuyor. 3. grupta ise emzici kayırtarak **atması** eden, bununla da yetirmeyip aynı işlemi bir kez daha tekrarlayan anneler oluyor. Sıze hangisi doğru? Ünlü **Amerikan** Pediatrics Dergisi emzici ağzına alarak temizleyen annenin **çocuklarına**, **alerji**, **atopik dermatit** ve **astım** olasılığında, **astım** eden annelerin **çocuklarında** ise bu riskin 4 kat arttığına dikkat çekiyor. Bu sonuç **çocukların** çok konukak yetistirmelerinin neden olabileceği riskten gösterip mikroorganizma çeşitliliğinin önemine dikkat çekiyor.



KULLANIRSA ALANLARI

- **İshal**
- **Antibiyotik** kaynaklı **ishal**
- **Kabızlık**
- **Şişkinlik**
- **Akne**
- **Atopik dermatit**
- **Vajinal enfeksiyon**
- **İmmün sistemin** iyileşmesi
- **Stres**
- **Dopajasyon**
- **Crohn hastalığı** (Hastalığın seynini tamamen ortadan kaldırıyor.)
- **Dışkıları** kötü
- **İshalden** kaynaklı **alerji** (Hastalığın seynini tamamen ortadan kaldırıyor.)

İLK 6 AYDA ANTİBİYOTİK ALAN BEBEKTE OBEZİTE RİSKİ

İNGİLTERE'de 1990 yılından beri devam eden ve 4 bin denek üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada; **bebeğin** anne karnından 16 yaşa **gelinince** kadarki verilerine bakıldı.

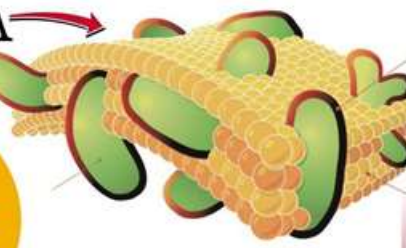
Gelen ilk bilgi bir **çocuğun** yaşam ilk 6 ayında antibiyotik almaması halinde 7 yaş ve sonrasında **obez** olduğuna gösteriyor. Aynı grubun bir sonraki çalışması ise ilk 9 ayda

daha etkili antibiyotik alan bebeklerin gelecekteki inflamatuvar **bağırsak** hastalıklarının riskinin 25 kat arttığına işaret ediyor. Her özelliği aynı olan **çocuklara** bakılan bir başka araştırmada ise bir **çocuğun** erken dönemde **antibiyotik** almamasının hem **astım** hem de **gıda** alerjisinde artışa yol açtığına sonucuna varılıyor ve sezaryenle doğumun bu riskleri artırdığı belirtiliyor.

**ÇİFT KAPLAMA
TEKNOLOJİSİ**

PROBİYOTİK üretimi ve kullanımında istenilen sonuçların alınabilmesi için, **probiyotiklerin** vücudumuza canlı olarak girmeleri gerekiyor. Asırı soğuk, aşırı sıcak ve nemli ortamlarda parçalan **probiyotikler** etkilerini kaybediyor. Bakterilerin canlılığını koruyarak **bağırsaklara** ulaştırılan farklı yaklaşımlardan olan patentli; "çift kaplama **teknolojisi**" hem probiyotikleri çevresel koşullardan koruyor hem raf ömürlerini uzatıyor hem de saklama stresini ortadan kaldırıyor. Bu **teknoloji** ile hangi bakterilerin kalın bağırsakta hangi bakterinin ince bağırsakta yararlı olduğu biliniyor. Çift kaplama **teknolojisi** ile üretilen probiyotikler daha fazla canlı **diyet** bakteriyi **bağırsağa** ulaştırıyor.

**EN FAZLA
PROBİYOTİK
ANNE SÜTÜNDE**
UZMANLAR, anne sütünün içindeki probiyotik ve prebiyotik zenginliğinin başka hiçbir sütte karşılanılamayacağına dikkat çekiyor. Bu nedenle çeşitli sebeplerle **anne** **sütü** alamayan ya da yetersiz alan bebeklere **probiyotik** takviyesi öneriliyor.



**PROBİYOTİĞİNİZİ TEKLİ Mİ
ÇOKLU MU ALIRSINIZ?**

PROBİYOTİKLERİN, kesin etkilerinin kanıtlandığı **ishaller** dışında genel **sağlık** ve koruyucu etkileri için herkesin **probiyotik** ihtiyacı farklılık gösteriyor. Bu nedenle, kişinin ihtiyacına ve kullanımındaki **hedef** ve amaca göre tekli (tek bir tür bakteri içeren) veya çoklu (birden fazla bakteri türü içeren) **probiyotik** seçimi yapması sonunun çözümünü kolaylaştırıyor. Günümüzde 15'ten fazla farklı **probiyotik** içerik türü bulunuyor.

**KİMLER
KULLANMALI?**

- Seyahate çıkacak olanlar
- **Antibiyotik** kullananlar
- **İshal** sorunu yaşayanlar
- **Şişkinlik**, hazımsızlık ve **kabızlık**ten sıkıyet edenler
- **Bağırsaklık** sistemini kuvvetlendirmek isteyenler
- **Hamileler** (Özellikle stresli ortamda çalışan anne adayları)
- **Alerji** hikayesi olanlar
- **Atopik dermatit**iler
- Sezaryen doğum ihtimali bulunanlar
- **Crohn** hastalığı ve **ülseratif** kolit hastaları

PROBİYOTİKLER

- Mucize beklentisiyle kullanılmamalıdır.
- Güvenilir marka seçimi çok önemlidir.
- Son kullanma tarihinin mutlaka kontrol edilmelidir.
- Kullanım ilk 2 gününde hafif bir gaz sıkılığı olabilir.
- **Kabızlık** minimum 3-6 hafta arasında kullanılmamalıdır.
- Diğer sorunlarda 2 haftadan az kullanılmamalıdır.

OTORİTERE NE DİYOR?

- **Amerikan** Pediatric Akademisi: **Akut ishalde** mutlaka kullanılmamalıdır.
- **İngiliz** Sağlık Bakanlığı **Kılavuzu**: **Akut ishalde** süreyi kasabilir. Kullanılması önerilir. Önemli olarak kullanılabılır.
- **Avrupa** Pediatric Gastroenteroloji ve **Çocuk** Enfeksiyon Derneklerinin ortak kılavuzu: **Her akut ishalde** hem de **ishal** ölemede kullanılmamalıdır.