

# Я только спросить: как понять, что с микрофлорой кишечника не все в порядке?

15.06.20, 12:31 3 3



**Марат Зиннатуллин**  
Врач-гастроэнтеролог, к.м.н., @doctor.gastro

## Какие микроорганизмы населяют наш кишечник?

Микрофлора кишечника представлена большим и разнообразным сообществом микроорганизмов, которые выполняют важные функции в нашем организме. В кишечнике живет более 40 миллиардов бактерий, небольшое количество грибов, а количество вирусов может превышать численность бактерий. Общая масса микрофлоры кишечника взрослого человека — около 2,5 кг. Бактерии отвечают за иммунитет, сопротивляемость патогенным микроорганизмам и вирусам, участвуют в пищеварении, выработке слизи и защитных факторов, синтезе витаминов и микроэлементов.

## Почему баланс бактерий может нарушаться?

У каждого человека микрофлора индивидуальна и стабильна на протяжении долгого времени. Но ряд факторов могут изменить равновесие, а это приводит к нарушению работы не только желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), но и всего организма. Среди таких факторов:

- вредное воздействие окружающей среды;
- вирусы и бактерии;
- стресс;
- прием антибиотиков;
- неполноценное и несбалансированное питание;
- заболевания других органов и систем.

## Как понять, что с микрофлорой кишечника что-то не так?

В результате нарушения состава микрофлоры могут появляться такие симптомы, как вздутие, урчание в животе, отрыжка, изжога, может нарушаться работа кишечника (запоры, диарея или неустойчивый стул). Кроме того, из-за изменения всасывания и синтеза витаминов и микроэлементов могут страдать другие органы.

Это отражается на состоянии кожи, ногтей и волос, страдает общее самочувствие, появляется слабость, быстрая утомляемость, снижается работоспособность и, что немаловажно, настроение. Нарушение состава микрофлоры может привести к изменению пищевого поведения: хочется больше сладкого, жирного, фастфуда. Все это в конечном счете плохо сказывается на состоянии ЖКТ и всего организма.



Метабиотик Daigo



## Что делать после обнаружения неприятных симптомов?

Если вы обнаружили у себя какие-то из указанных выше симптомов, обратитесь к врачу-гастроэнтерологу для диагностики состояния ЖКТ. Скорее всего, врач назначит исследования, которые могут показать нарушения в составе микрофлоры кишечника и выявить наличие патогенной или условно-патогенной микрофлоры.

### Исследования могут быть такими:

- Анализ кала на дисбактериоз. Это анализ, который применяется широко, но, к сожалению, дает мало информации об истинной картине, так как многие бактерии погибают при контакте с кислородом воздуха.
- Тесты для исследования синдрома избыточного бактериального роста (СИБР). Методы дают количественную оценку, но не дают представления о составе микрофлоры.
- ПЦР-диагностика и ПЦР-диагностика в режиме реального времени. Это точные анализы по выявлению конкретного микроорганизма.
- Исследование микробиоты тонкой кишки методом хромато-масс-спектрометрии (анализ крови по Г. А. Осипову) — быстрое и информативное исследование микрофлоры тонкого кишечника.
- Секвенирование генов 16S-рибосомальной РНК и полногеномное секвенирование — самое точное и полноценное исследование микробиоты человека. Пока не применяются в широкой рутинной практике.



Метабиотик Daigo Lux



## Как улучшить состояние микрофлоры кишечника?

При наличии симптомов со стороны органов ЖКТ надо критически оценить свой рацион питания. Определить, а затем ограничить или полностью исключить вредные продукты (сладкую газировку, конфеты, сдобу, фастфуд и др.). В случае определения патогенной флоры необходимо провести санацию кишечника, а затем восстановить микрофлору. Для этого могут использоваться разные средства: пробиотики, пребиотики, синбиотики, метабиотики.

Современное и эффективное направление в коррекции микрофлоры кишечника — применение метабиотиков, особых активных веществ, образующихся в ходе жизнедеятельности бактерий и тела этих бактерий.

### Чем полезны метабиотики:

- способствуют усилению колонизационной возможности физиологической кишечной флоры;
- повышают ее устойчивость к неблагоприятной среде кишечника;
- увеличивают жизнеспособность нормальной микрофлоры, ее защитные и ферментативные свойства.

К метабиотикам можно отнести японский органический продукт функционального питания **Daigo**. Он представляет собой ценные продукты метаболизма от 16 видов полезных лактобактерий и их клеточный материал.

### К каким результатам приводит прием **Daigo**:

- восстанавливается правильный баланс кишечной микрофлоры;
- быстро купируются клинические симптомы;
- улучшается пищеварение;
- снижается аллергия организма;
- разгружается печень;
- ликвидируется закисление внутренней среды организма.

Использование **Daigo** не только благоприятно сказывается на работе органов пищеварения, но и приводит к усилению иммунной системы, улучшению функционирования сердечно-сосудистой системы, омоложению кожи, повышению работоспособности. Создается основа для активного долголетия и долгой творческой жизни.