**Problem z jelitami, czyli dlaczego SIBO nawraca?**

**Gdy chorują jelita, cierpi cały organizm. Nieprzyjemne objawy dotykające pacjentów w każdym wieku są niezwykle uciążliwe, często doprowadzają nawet do wycofania się z życia społecznego. Szacuje się, że zespół jelita drażliwego (IBS) może dotyczyć nawet 20% dorosłej populacji, przy czym głównie są to kobiety. Większość zmagających się z IBS cierpi także na SIBO. Dolegliwości ze strony układu pokarmowego połączone z ciągłym zmęczeniem i wahaniami nastroju to jasny sygnał, że coś jest nie tak.**

**Czym konkretnie jest SIBO?**

Często spotykany ostatnio w przestrzeni medialnej skrót SIBO to inaczej zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego, czyli grupa wielu różnych objawów, których przyczyną jest zbyt duża ilość bakterii znajdująca się w jelicie cienkim. Obecność bakterii w jelitach jest oczywiście rzeczą normalną, dopiero w przypadku, gdy pojawia się ich zbyt dużo, dochodzi do nieprawidłowości. W przypadku SIBO zaburzone zostają funkcje jelita cienkiego, co wywołuje cały szereg dolegliwości, pochodzących z różnych układów.

Wyróżnia się SIBO wodorowe, metanowe (IMO), wodorowo-metanowe oraz siarkowodorowe. W przypadku tego ostatniego, wykonanie oddechowego testu siarkowo-wodorowego jest nieskuteczne, dlatego też jest ono najcięższe do zdiagnozowania.

Wiele osób borykających się z chorobą nie ma postawionej diagnozy, dlatego ciężko jest dokładnie oszacować liczbę chorych. Niestety choroby jelit takie jak SIBO coraz częściej dotykają także dzieci i młodzież. Uciążliwe dolegliwości trudno bagatelizować. Warto od razu szukać pomocy.

**SIBO – przyczyny i diagnostyka**

Bardzo trudno jest wskazać bezpośrednie przyczyny występowania SIBO. W większości przypadków jest to efekt uboczny innych zaburzeń. Z kolei zaburzenie takich funkcji jak trawienie i wchłaniania składników odżywczych pochodzących z pożywienia to najpowszechniejsze nieprawidłowości wywoływane przez SIBO.

– Podstawą diagnozy SIBO, poza badaniami krwi, jest test wodorowo-metanowy, do którego trzeba się prawidłowo przygotować. Najważniejsze jest odpowiednie odżywianie na klika dni przed badaniem. W tym czasie zaleca się dietę białkowo-tłuszczową. Przed samym badaniem należy być na czczo. – wyjaśnia Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założcyielka platformy MajAcademy

Wspomniany test oddechowy pozwala ocenić, jaka jest aktywność bakterii znajdujących się w jelitach. Polega na zmierzeniu dokładnej ilości wydychanego wodoru w powietrzu przed podaniem cukru oraz po jego spożyciu. Jest to badanie proste i nieinwazyjne.

Z SIBO mamy najczęściej do czynienia po długotrwałej antybiotykoterapii, a także po terapii związanej z leczeniem bakterii Helicobacter pyroli. Przypadki SIBO odnotowuje się również u osób borykających się z przewlekłym stresem, cierpiących na choroby autoimmunologiczne, jak np. celiakia czy choroba Leśniowskiego-Crohna.

**Najczęstsze objawy SIBO**

Objawów SIBO jest sporo, jednak zgodnie można stwierdzić, że wszystkie są niespecyficzne. Do najczęściej występujących należą:

* wzdęcia,
* zaparcia,
* biegunki,
* odbijanie, przelewanie, uczucie pełności,
* gazy,
* refluks,
* częste bóle brzucha,
* zmiana rytmu wypróżnień.

Bardzo często pacjenci borykający się z uciążliwymi gazami zgłaszają uczucie wzdęcia, jednak wzdęcie to może powodować faktyczne powiększenie się obwodu brzucha, co jest najbardziej widoczne w późniejszych porach dnia i po posiłkach. Niepokojąca bywa też szybka utrata masy ciała, niemająca uzasadnionej przyczyny.

Jednak SIBO może powodować wiele innych dolegliwości, mających bardzo negatywny wpływ na ogólną kondycję i samopoczucie. W skrajnych przypadkach może doprowadzić do objawów lękowych, a nawet stanów depresyjnych.

Leczenie SIBO jest bardzo specyficzne i składają się na nie różne działania głównie dlatego, że sama kuracja przerostu bakteryjnego jest jego ostatnim elementem. Ogromne znaczenie ma zwłaszcza prawidłowa diagnostyka i znalezienie przyczyny problemu.

**Gdzie szukać pomocy?**

Nieleczone SIBO może prowadzić do poważnych powikłań, dlatego prawidłowa diagnoza i wdrożenie skutecznego leczenia jest tak ważne.

Jak podkreśla Roksana Środa z MajAcademy: – Jednym z elementów efektywnego leczenia SIBO jest prawidłowa dieta, nosi ona nazwę low fodmap. Składa się z trzech etapów: eliminacji, reintrodukcji oraz etapu obserwacji tolerancji indywidualnej na poszczególne produkty spożywcze. Dieta jest etapem przejściowym w leczeniu, dlatego bardzo ważne, by była poprawnie prowadzona.

Wszystkie działania związane z leczeniem SIBO należy na bieżąco konsultować z ekspertami. Dzięki takiemu działaniu unikniemy nawrotu nieprzyjemnych objawów i samej choroby. Bardzo ważne jest także odnalezienie i zlikwidowanie głównej przyczyny powstania SIBO, tylko wtedy unikniemy nawrotów.

Dla wielu osób cierpiących na SIBO platforma MajAcademy to skuteczne narzędzie wspierające walkę z chorobą. Maj w MajAcademy i na MajDiet będzie miesiącem walki z chorobami jelit. Każdy, kto weźmie udział w projekcie "Zdrowe Jelita" ma szansę lepiej zrozumieć jak zadbać o siebie w tym ważnym obszarze.

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175