Dieta bogata w kiszonki polepsza mikrobiom

14 lipca 2021

Dieta bogata w sfermentowane produkty zwiększa różnorodność mikrobiomu i zmniejsza stan zapalny w organizmie. informują naukowcy z Uniwersytetu Stanforda. Wystarczy 10-tygodni takiej diety, by funkcjonowanie mikrobiomu uległo poprawie i wzmocnił się nasz układ odpornościowy.

W przeprowadzonych badaniach klinicznych udział wzięło 36 zdrowych dorosłych osób, które losowo przydzielono do grupy, która spożywała dietę bogatą w produkty fermentowane lub do grupy o diecie bogatej w błonnik. Po 10 tygodniach okazało się, że obie diety miały odmienny wpływ na mikrobiom i układ odpornościowy.

Spożywanie takich pokarmów jak jogurt, kefir, fermentowany ser, kimchi i inne kiszone warzywa, picie kombuchy oraz płynów z fermentacji warzyw prowadziło do zwiększenia bioróżnorodności mikrobiomu, a efekt był tym silniejszy, im więcej tego typu pokarmów spożywali badani. „To zdumiewające odkrycie i jeden z pierwszych dowodów, jak prosta zmiana diety może przemodelować mikrobiom zdrowych dorosłych" – mówi profesor mikrobiologii i immunologii Justin Sonnenburg.

Okazało się też, że w grupie, która jadła fermentowane pokarmy doszło do zmniejszenia aktywności czterech rodzajów komórek odpornościowych i spadku poziomu 19 białek stanu zapalnego we krwi. Jedna z tych protein, interleukina-6, jest powiązana z takimi chorobami jak reumatoidalne zapalenie stawów, cukrzyca typu 2 i chroniczny stres.

„Dieta zmieniająca mikrobiom może zmienić też układ odpornościowy. To bardzo obiecujący sposób na zmniejszenie stanów zapalnych u osób dorosłych. Co ważne, zjawisko takie zaobserwowano u wszystkich uczestników badań, którzy trafili

do grupy o wyższym spożyciu produktów fermentowanych” – podkreśla profesor Christoper Gardner, dyrektor ds. badań nad odżywianiem w Stanford Prevention Research Center.

W grupie osób, które spożywały dietę bogatą w błonnik, nie zauważono spadku poziomu żadnej z 19 protein zapalnych. Ponadto średnie zróżnicowanie ich mikrobiomu pozostało na tym samym poziomie. „Spodziewaliśmy się, że większe spożycie błonnika będzie miało bardziej korzystny wpływ i zwiększy zróżnicowanie mikrobiomu. Jednak badania wskazują, że krótkotrwała bogata w błonnik dieta nie wystarczy, by zwiększyć zróżnicowanie mikrobiomu” – stwierdza doktor Erica Sonnenburg.

„Chcieliśmy przeprowadzić badania, których celem miało być stwierdzenie, czy dieta nakierowana na zmiany w mikrobiomie – a wiemy, że mikrobiom wpływa na układ odpornościowy i ogólnie na zdrowie – byłaby dobrym rozwiązaniem w walce z chronicznymi chorobami zapalnymi” – wyjaśnia Gardner. Naukowcy wybrali dietę bogatą w błonnik i bogatą w kiszonki, gdyż już wcześniejsze badania sugerowały ich korzystny wpływ na zdrowie. Dieta bogata w błonnik zmniejsza ryzyko zgonu, dieta pełna fermentowanych produktów pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, i może zmniejszać ryzyko cukrzycy, nowotworów i chorób układu krążenia.

W ramach prowadzonych badań naukowcy analizowali próbki krwi i kału osób biorących udział w testach. Analizy rozpoczęto na 3 tygodnie przed przestawieniem badanych na wspomniane diety, w trakcie 10-tygodniowego spożywania określonej diety oraz przez kolejne 4 tygodnie, kiedy to uczestnicy badań mogli jeść, co chcieli.

Badania jednoznacznie wykazały, że dieta bogata w produkty fermentowane bardzo szybko prowadzi do korzystnych zmian w mikrobiomie. Zmian takich praktycznie nie zaobserwowano przy stosowaniu diety bogatej w błonnik, co potwierdza wcześniejsze doniesienia o odporności mikrobiomu na krótkotrwały wpływ

stosowania większej ilości błonnika.

Okazało się również, że wzrost spożycia błonnika prowadził do wzrostu poziomu węglowodanów w próbkach kału, co wskazuje na niekompletny rozkład włókien przez mikrobiom. To kolejne potwierdzenie wcześniejszych badań, których autorzy donosili, że mieszkańcy krajów uprzemysłowionych mają zubożony mikrobiom, niezdolny do pełnego trawienia błonnika.

„Niewykluczone, że przy dłuższym stosowaniu diety bogatej w błonnik mikrobiom dostosowałby się do tego. Alternatywnym rozwiązaniem mogłoby być dostarczenie mikroorganizmów rozkładających błonnik" – wyjaśnia Erica Sonnenburg.

Uczeni planują przeprowadzenie kolejnych badań. Ich celem będzie poznanie molekularnych mechanizmów zmiany mikrobiomu przez dietę i redukcji procesu zapalnego. Ponadto połączą też dietę bogatą w błonnik z dietą bogatą w produkty fermentowane i sprawdzą ich łączny wpływ na mikrobiom i stan zapalny. W kolejnym etapie badań naukowcy chcą sprawdzić, czy pokarmy fermentowane zmniejszają stan zapalny i poprawiają zdrowie u osób z chorobami metabolicznymi, immunologicznymi, u kobiet ciężarnych i osób w podeszłym wieku.

Autorstwo: Mariusz Błoński
Na podstawie: Med.stanford.edu
Źródło: KopalniaWiedzy.pl