



Zapunktuj dzięki jelitom

Agnieszka Karolczak-Tomkiewicz

Stan jelit i bytujące w nich mikroorganizmy mają ogromne znaczenie w kontekście aktywności sportowych. Badania pokazują, że zawodnicy, u których jelita funkcjonują prawidłowo, odnoszą większe sukcesy. Dbanie o układ pokarmowy może nie tylko znacząco poprawić ogólny stan zdrowia i odporność organizmu, ale także istotnie wpłynąć na kondycję psychofizyczną. Jak z pomocą jelit osiągnąć sportowy cel?

Wszyscy wiemy, że jelita odpowiadają za funkcje trawienne i metaboliczne. Jednak ich rola w kontekście zdrowia człowieka jest dużo szersza. Gdy mówimy o prawidłowym stanie jelit, mamy na myśli nie tylko kondycję samego narządu, czyli np. szczelność, drożność czy sprawność bariery jelitowej. Bierzymy również pod uwagę populację mikroorganizmów, które w nich funkcjonują. Mikrobiota spełnia szereg bardzo ważnych funkcji, zarówno w kontekście zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Może także okazać się jedną z kluczowych kwestii w przypadku wielu problemów zdrowotnych.

Z jelitami mocno powiązany jest także Autonomiczny Układ Nerwowy, w tym nerw błędny, który odpowiada m.in. za prawidłową perystaltykę jelit, produkcję właściwej ilości kwasu solnego, regulację poziomu glukozy i żółci, uczucie sytości, powstawanie odruchu wymiotnego czy redukcję refluksu. Ciekawostką może być fakt, że aż 80-90% impulsów nerwowych idących szlakiem nerwu błędnego jest wysyłanych z jelit do mózgu, a tylko 10-20% z mózgu do jelit. To może pomóc uzmysłwić sobie jak ważna jest rola jelit w regulacji naszych funkcji życiowych. W sytuacjach stresowych, a do takich należy też udział w zawodach sportowych, możemy doświadczać wielu symptomów ze strony układu pokarmowego. Odpowiada za to jelitowy układ nerwowy składający się z sieci ok. 100 milionów komórek nerwowych, czyli więcej niż np. w rdzeniu kręgowym. Jelita, nazywane często drugim mózgiem, są naszym centrum dowodzenia, a zdrowie i kondycja organizmu zaczynają się właśnie tutaj.

Warto uświadomić sobie, że jeśli w jelitach dochodzi do zaburzeń, na dobry wynik sportowy po prostu nie ma szans. Aby zrozumieć, w jaki sposób z pomocą jelit wpłynąć na sportowe wyniki, powinniśmy wziąć pod uwagę, że aktywność fizyczna wpływa na ciało i umysł dwutorowo. Z jednej strony m.in. stymuluje krążenie przyczyniając się do lepszego dotlenienia oraz uwalnia hormony niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. Z drugiej jednak może stanowić dla organizmu obciążenie w postaci stresu oksydacyjnego i nadwrażliwości narządów wewnętrznych.



Trafiaj, ale nie bądź „w dołku”, czyli jak jelita wpływają na nastrój i siłę mentalną

Golf jest dyscypliną wymagającą dużej koncentracji i koordynacji ruchowej. Istotne są w nim także wytrzymałość i odporność na stres. Podczas gry zarówno w mózgu, jak i w reszcie ciała zachodzą różnorakie procesy psychosomatyczne mające bezpośredni wpływ na rozgrywkę. Badania naukowe potwierdzają, że niektóre substancje chemiczne (neuroprzekaźniki i hormony) obecne w mózgu są produkowane m.in. w jelitach. Powstają w nich np. dopamina, noradrenalina czy serotonina. Bezpośrednio z jelit do mózgu płyną również informacje, na podstawie których organizm zapoczątkowuje liczne reakcje na bodźce. Nie ma więc mowy o optymalnej wydolności, mobilizacji, motywacji czy odczuwaniu pełnej radości z gry, jeśli nie zadamy o prawidłową kondycję jelit oraz bytujących w niej mikroorganizmów.

Czy mikroorganizmy w naszych jelitach sprzyjają karierze sportowej?

Mikrobiota jelitowa to pojęcie, z którym powinien bliżej zapoznać się każdy sportowiec. Oznacza ona wszystkie mikroorganizmy bytujące w naszych jelitach. Skład i liczebność mikrobioty są powiązane z naszym zdrowiem, nastrojem oraz funkcjonowaniem mózgu. Bakterie jelitowe, wpływają na wiele czynników, w tym m.in. na szczelność naszej bariery jelitowej i osłabienie mózgowo-jelitową. Pełni ona nie tylko funkcje trawienne, metaboliczne i istotnie wpływa na odporność oraz wydolność organizmu, ale także, w dużej mierze zależy od niej nasze zdrowie psychiczne. W jelitach dorosłego człowieka znajduje się od 1,5 – 2 kg mikroorganizmów. Kluczową kwestią jest posiadanie zarówno odpowiedniej ich liczby, jak i odpowiednich proporcji między poszczególnymi grupami i szczepami bakterii. Taki harmonijny stan mikrobioty jelitowej nazywamy eubiozą.

Nasze mikroorganizmy mogą być wielkim sprzymierzeńcem nie tylko w życiu, ale także w karierze sportowej, pod warunkiem jednak, że nie zaburzymy ich równowagi. Niestety istnieje bardzo wiele czynników, które destrukcyjnie wpływają na naszą mikrobiotę. Należą do nich np.: stres, niewłaściwa, uboga w błonnik dieta, zanieczyszczenie środowiska naturalnego, toksyny czy przyjmowane leki.

Nawet jedna antybiotykoterapia może powodować kilkuletnie problemy z mikrobiotą, a przecież antybiotyki to nie jedyne leki, które mają na nią zły wpływ.

Ruch i poziom aktywności także mają tu duże znaczenie. Podczas, gdy umiarkowany wysiłek fizyczny pozytywnie wpływa na stan naszych jelit, intensywne treningi mogą przyczyniać się m.in. do ich rozszczelnienia, a w konsekwencji prowadzić do zaburzeń wchłaniania substancji odżywczych.

Konsekwencją zaburzeń mikrobioty może być dysbioza jelitowa powodująca m.in. choroby układu pokarmowego, miażdżycę, nadciśnienie, alergię, choroby autoimmunizacyjne, np. Hashimoto, AZS, celiakię, depresję, spadki nastroju oraz wiele innych problemów zdrowotnych.



Dobra wiadomość jest taka, że dysbiozę można wyeliminować za pomocą odpowiednio dobranej diety oraz koniecznej niekiedy suplementacji m.in. probiotyków.

Jak zatem skutecznie zadbać o jelita, by pomóc sobie w sportowej karierze?

Aby odpowiednio zatroszczyć się o kondycję jelit, należy działać kompleksowo.

Dużo zależy od naszej diety. Żywnie jest jednak sprawą niezwykle indywidualną. Nie każdy może spożywać kiszonki czy jogurty. W niektórych przypadkach konieczna może okazać się wręcz eliminacja niektórych produktów z menu. W mojej praktyce często spotykam się z sytuacją, gdy ludzie kupują suplementy diety, a dopiero gdy problem się pogłębia decydują się na wizytę u specjalisty. Wyniki pokazują zazwyczaj, że zażywali nieodpowiednie środki, a chcąc poprawić swój stan zdrowia, spożywali też produkty, które nie były dla nich wskazane. Zanim więc wprowadzimy zmiany, powinniśmy dowiedzieć się jaka jest przyczyna problemu, co nam szkodzi, a czego nam potrzeba.

Choć żywnie jest sprawą bardzo indywidualną, można wyróżnić produkty, które ze względu na wysoką zawartość błonnika ogólnie pozytywnie wpływają na stan jelit i mikrobioty. Należą do nich m.in.:

- Babka płesznik
- Szparagi
- Cykoria
- Awokado
- Ananas
- Kimczi
- Topinambur
- Papaja
- Błonnik
- Płatki owsiane

Warto też dokładnie przyjrzeć się sygnałom jakie wysyła nam organizm. Nieprzyjemne objawy żołądkowo-jelitowe (gastrointestinal GI) są u sportowców częstym zjawiskiem, a ryzyko pojawienia się tych dolegliwości obserwujemy zazwyczaj podczas długiego i intensywnego wysiłku fizycznego. Może być to spowodowane redystrybucją przepływu krwi, która w czasie wysiłku, bardziej od jelit czy żołądka, zasila te organy, które intensywnie pracują czyli mięśnie szkieletowe, serce, płuca i mózg. Do najczęstszych symptomów zwiastujących problemy z układem pokarmowym i jelitami u sportowców należą m.in. nudności, bóle lub skurcze żołądka albo jelit, zgaga, refluks, wymioty, zaburzenia defekacji. Zawodnicy stosunkowo często borykają się też z problemami takimi jak: IBS, SIBO, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego–Crohna czy zespół złego wchłaniania.

W przypadku występowania problemów zdrowotnych z układem pokarmowym proces terapeutyczny należy zacząć od wizyty u specjalisty i wykonania odpowiednich badań



Gabinet Medycyny Funkcjonalnej

ul. Ślaska 4, 60-614 Poznań

tel.: +48 514 033 727

rejestracja@medycyna-funkcjonalna.org.pl

www.medycyna-funkcjonalna.org

diagnostycznych. Nowoczesna medycyna daje duże możliwości czerpania informacji o kondycji jelit i pozwala pozyskać szczegółowe dane o stanie mikrobioty. Dzięki badaniom takim jak „Jelito funkcjonalne GMF” dowiemy się dokładnie, co dzieje się w naszych jelitach oraz jak mają się nasze mikroorganizmy. Zyskamy bezcenne wskazówki, które pomogą określić produkty wskazane w naszej diecie i zastosować właściwą suplementację, np. w postaci probiotyków czy psychobiotyków.

Dla sportowców pomocna może okazać się także wizyta u osteopaty czy fizjoterapeuty, który specjalizuje się w pracy z Autonomicznym Układem Nerwowym i w terapiach wisceralnych. Wskazane dla jelit może być także wdrożenie technik relaksacyjnych. Zadbanie o dobry sen, odpowiednia regeneracja po wysiłku, joga, medytacja czy trening mindfulness mogą także przyczynić się do poprawy funkcjonowania naszego „centrum dowodzenia”, a w konsekwencji poprawić nasze sportowe rezultaty.