



XX XX
ul. Sielska 10
60-129 Poznań

Pacjent: XX XX **Adres:** Poznań, ul. Sielska 10

Data urodzenia: 1986-03-01 **Płeć:**

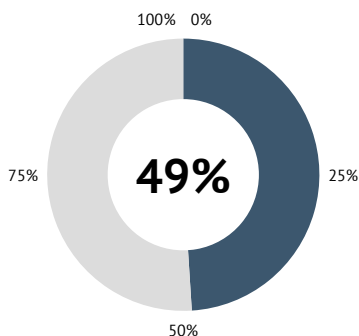
Rodzaj badania: Mikrobiota jelit Complete

Materiał: Kał **Data pobrania:** 2025-04-14 07:00 **Data przyjęcia:** 2025-04-15 08:00

Osoba wykonująca: Michalina Pazgrat-Patan **Data wykonania:** 2025-04-29 **Data wygenerowania wyniku:** 2025-05-09



	Mikrobiota immunomodulująca	Mikrobiota immunomodulująca jest odpowiedzialna m.in. za stymulację układu immunologicznego oraz odpowiednią tolerancję immunologiczną.
	Mikrobiota ochronna	Mikrobiota ochronna pozwala na zapewnienie właściwej odporności na kolonizację, poprzez zapobieganie osiedlaniu się bakterii potencjalnie patogennych na śluzówce jelita.
	Mikrobiota odżywiająca nabłonek jelita	Mikrobiota odżywiająca nabłonek jelita dzięki krótkołańcuchowym kwasom tłuszczowym (SCF) zapewnia właściwe odżywienie błony śluzowej jelita, promuje jej integralność oraz stymuluje powstawanie ochronnej warstwy śluzu, co prowadzi do uszczelnienia bariery jelitowej.
	Mikrobiota prebiotyczna	Mikrobiota rozkładająca błonnik wspomaga działania mikrobioty odżywiającej nabłonek jelita, poprzez rozcinanie długich łańcuchów błonnika do cukrów, będących substratem do produkcji krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych.
	Mikrobiota neuroaktywna	Mikrobiota neuroaktywna wytwarza kwas γ -aminomasłowy (GABA), który jest neuroprzekaźnikiem oddziałując w obrębie osi jelitowo-mózgowej, układzie odpornościowym i na receptory bólu trzewnego w jelicie.
	Mikrobiota proteolityczna	Mikrobiota proteolityczna rozkłada białka, a produkty tego procesu mogą być przyczyną problemów trawiennych oraz obciążać wątrobę.
	Grzyby drożdżopodobne i pleśniowe	Grzyby drożdżopodobne i pleśniowe wpływają na odpowiedź alergiczną organizmu (zwiększając skłonność do alergii), mogą także stanowić przeszkodę w procesie trawienia.
	Ogólna liczba bakterii	Ogólna liczba bakterii jest wskaźnikiem całkowitej liczby bakterii w kale. Wysoka liczba bakterii stabilizuje zdrowie jelita.



Indeks Sprawności mikrobioty



Indeks Sprawności mikrobioty (IS) obrazuje zdolność mikrobioty do radzenia sobie z niekorzystnymi czynnikami i przywracania stanu równowagi. Wysoki IS świadczy o zdolności mikrobioty do utrzymywania prawidłowej struktury i funkcji oraz sprawnego reagowania na wszelkie zaburzenia. Niski IS wskazuje na zaburzenie składu i funkcji mikrobioty oraz obniżoną zdolność do radzenia sobie z zaburzeniami. Może to prowadzić do występowania objawów klinicznych i rozwoju chorób związanych z dysbiozą jelitową.



Typ FODMAP



FODMAP to określone rodzaje cukrów i polioli (alkoholi wielowodorotlenowych). Typ FODMAP ma znaczenie w przypadku występowania niejasnych zaburzeń ze strony jelita oraz w przypadku zespołu jelita drażliwego (IBS).



- Mikrobiota immunomodulująca
- Mikrobiota ochronna
- Mikrobiota odżywiająca nabłonek jelita

- Mikrobiota prebiotyczna
- Mikrobiota neuroaktywna
- Mikrobiota proteolityczna

- Inne wyhodowane bakterie
- Grzyby drożdżopodobne i pleśniowe

	Wynik	Jedn.	10 ²	10 ³	10 ⁴	10 ⁵	10 ⁶	10 ⁷	10 ⁸	10 ⁹	10 ¹⁰	10 ¹¹	10 ¹²	Ocena	Wartości odniesienia	Legenda	
<i>Escherichia coli</i>	2 x 10 ⁶	CFU/g					●						✓	Prawidłowy	≥1 x 10 ⁶	POIL	
<i>Enterococcus spp.</i>	2 x 10 ⁶	CFU/g					●						✓	Prawidłowy	≥1 x 10 ⁶	POIL	
<i>Bacteroides spp.</i>	2 x 10 ⁹	CFU/g								●			✓	Prawidłowy	≥1 x 10 ⁹	POIL	
<i>Bifidobacterium spp.</i>	2 x 10 ⁹	CFU/g								●			✓	Prawidłowy	≥1 x 10 ⁹	POIL	
<i>Lactobacillus spp.</i>	2 x 10 ⁶	CFU/g					●						✓	Prawidłowy	≥1 x 10 ⁵	POIL	
<i>Lactobacillus H2O2</i>	1 x 10 ⁶	CFU/g					●						✓	Prawidłowy	≥1 x 10 ⁵	POIL	
<i>Akkermansia muciniphila</i>	2 x 10 ⁸	Kopie/g							●				✓	Prawidłowy	≥1 x 10 ⁸	PCR	
<i>Faecalibacterium prausnitzii</i>	2 x 10 ⁷	Kopie/g						●					⇓	Wyraźnie obniżony	≥1 x 10 ⁹	PCR	
<i>Bifidobacterium adolescentis</i>	2 x 10 ⁸	Kopie/g							●				✓	Prawidłowy	≥1 x 10 ⁸	PCR	
<i>Ruminococcus bromii</i>	2 x 10 ⁷	Kopie/g						●					↓	Lekko obniżony	≥1 x 10 ⁸	PCR	
<i>Bifidobacterium adolescentis</i>	2 x 10 ⁸	Kopie/g							●				✓	Prawidłowy	≥1 x 10 ⁸	PCR	
<i>Lactobacillus plantarum</i>	2 x 10 ⁴	Kopie/g			●								↓	Lekko obniżony	≥1 x 10 ⁷	PCR	
<i>Escherichia coli</i> BioVare	<2 x 10 ⁴	CFU/g		●									✓	Prawidłowy	<2 x 10 ⁴	POIL	
<i>Proteus spp.</i>	2 x 10 ⁶	CFU/g						●					↑↑↑	Silnie podwyższony	<2 x 10 ⁴	POIL	
<i>Klebsiella spp.</i>	<2 x 10 ⁴	CFU/g		●									✓	Prawidłowy	<2 x 10 ⁴	POIL	
<i>Pseudomonas spp.</i>	<2 x 10 ⁴	CFU/g		●									✓	Prawidłowy	<2 x 10 ⁴	POIL	
<i>Enterobacter spp.</i>	<2 x 10 ⁴	CFU/g		●									✓	Prawidłowy	<2 x 10 ⁴	POIL	
<i>Citrobacter spp.</i>	<2 x 10 ⁴	CFU/g		●									✓	Prawidłowy	<2 x 10 ⁴	POIL	
<i>Clostridium spp.</i>	4 x 10 ⁵	CFU/g					●						↑	Lekko podwyższony	≤1 x 10 ⁵	POIL	
<i>Morganella spp.</i>	<2 x 10 ⁴	CFU/g		●									✓	Prawidłowy	<2 x 10 ⁴	POIL	
<i>Providencia spp.</i>	<2 x 10 ⁴	CFU/g		●									✓	Prawidłowy	<2 x 10 ⁴	POIL	
<i>Serratia spp.</i>	<2 x 10 ⁴	CFU/g		●									✓	Prawidłowy	<2 x 10 ⁴	POIL	
<i>Hafnia alvei</i>	<2 x 10 ⁴	CFU/g		●									✓	Prawidłowy	<2 x 10 ⁴	POIL	
Całkowita liczba bakterii	2 x 10 ¹⁰	CFU/g										●	↓	Lekko obniżony	≥1 x 10 ¹¹	POIL	
Grzyby drożdżopodobne i drożdże			10 ²	10 ³	10 ⁴	10 ⁵	10 ⁶	10 ⁷	10 ⁸	10 ⁹	10 ¹⁰	10 ¹¹	10 ¹²				
<i>Candida glabrata</i>	2 x 10 ⁴	CFU/g			●									⇓	Wyraźnie podwyższony	<1 x 10 ³	POIL
<i>Candida albicans</i>	<1 x 10 ³	CFU/g		●										✓	Prawidłowy	<1 x 10 ³	POIL
<i>Candida parapsilosis</i>	<1 x 10 ³	CFU/g		●										✓	Prawidłowy	<1 x 10 ³	POIL
<i>Candida krusei</i>	<1 x 10 ³	CFU/g		●										✓	Prawidłowy	<1 x 10 ³	POIL
<i>Candida tropicalis</i>	<1 x 10 ³	CFU/g		●										✓	Prawidłowy	<1 x 10 ³	POIL
<i>Candida dubliniensis</i>	<1 x 10 ³	CFU/g		●										✓	Prawidłowy	<1 x 10 ³	POIL
<i>Candida famata</i>	<1 x 10 ³	CFU/g		●										✓	Prawidłowy	<1 x 10 ³	POIL
<i>Candida kefyr</i>	<1 x 10 ³	CFU/g		●										✓	Prawidłowy	<1 x 10 ³	POIL
<i>Candida lusitanae</i>	<1 x 10 ³	CFU/g		●										✓	Prawidłowy	<1 x 10 ³	POIL
<i>Geotrichum candidum</i>	<1 x 10 ³	CFU/g		●										✓	Prawidłowy	<1 x 10 ³	POIL
<i>Saccharomyces cerevisiae</i>	<1 x 10 ³	CFU/g		●										✓	Prawidłowy	<1 x 10 ³	POIL
Grzyby pleśniowe			0 - brak wzrostu	1 - lekki wzrost	2 - średni wzrost	3 - silny wzrost											
<i>Mucor</i>	1				●									↑	Lekko podwyższony		PO
<i>Aspergillus spp.</i>	0		●											✓	Prawidłowy		PO



	<i>Penicillium spp.</i>	0	●																✓	Prawidłowy		PO
	<i>Rhizopus spp.</i>	0	●																✓	Prawidłowy		PO
	<i>Cladosporium spp.</i>	0	●																✓	Prawidłowy		PO
	<i>Fusarium spp.</i>	0	●																✓	Prawidłowy		PO
	<i>Alternaria spp.</i>	0	●																✓	Prawidłowy		PO
			4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0									
	Wartość pH kału	6,5						●											✓	Prawidłowy	6.5 - 7	PH
	Konsystencja kału	Uformowany																				

Legenda: POIL - Posiew ilościowy, PCR - PCR - real time, PO - Posiew półilościowy, PH - Papierek wskaźnikowy

Opis do wyniku

Całkowita liczba wszystkich wyhodowanych mikroorganizmów jest obniżona.

Wskazówka ogólna: nawet jeżeli liczba poszczególnych rodzajów bakterii mieści się w granicach normy, to obniżona ogólna liczba bakterii wskazuje na zaburzenia środowiska układu pokarmowego. Nie jest zapewniona oporność na kolonizację patogennymi bakteriami i grzybami.

W badaniu **mikroflory tlenowej** stwierdzono prawidłowy poziom fizjologicznej *E.coli*, *Enterococcus spp.* i bakterii kwasu mlekowego z rodzaju *Lactobacillus*.

Liczba bakterii z rodzaju *Lactobacillus* produkujących nadtlenuk wodoru jest prawidłowa.

Stwierdzono podwyższoną liczbę bakterii z grupy *Proteus*. Gatunki tej grupy są Gram-ujemnymi bakteriami, należącymi do rodziny jelitowych pączek *Enterobacteriaceae*. Spotyka się je w układzie pokarmowym człowieka i wielu zwierząt, ale także w środowisku zewnętrznym (nawóz, gleba). Najczęściej stanowią czynnik etiologiczny zakażenia układu moczowego, a także zakażenia wtórne, np. ran pooperacyjnych. Ostatnie badania sugerują także ich udział w reumatoidalnym zapaleniu stawów. W przypadku dużej liczby tych bakterii ich produkty przemiany materii (np. amoniak) prowadzą do zwiększenia obciążenia wątroby, a poprzez alkalizację środowiska jelita mogą prowadzić do powstania niekorzystnych warunków życiowych dla bakterii produkujących kwas mlekowy. Częstym objawem są silne wzdęcia.

Nie stwierdzono obecności bakterii z grupy KCSE (*Klebsiella spp.*, *Citrobacter spp.*, *Serratia spp.* i *Enterobacter spp.*).

Nie stwierdzono podwyższonej liczby bakterii z gatunku *Hafnia alvei*.

Nie stwierdzono podwyższonej liczby bakterii z rodzaju *Pseudomonas*.

W badaniu **mikroflory wskaźnikowej jelita grubego** stwierdzono prawidłowe wartości dla obu najważniejszych nośników oporności na kolonizację – *Bifidobacterium spp.* i *Bacteroides spp.*

Stwierdzono jednak podwyższony poziom bakterii z rodzaju *Clostridium*. *Clostridium spp.* produkują duże ilości gazów. Jeżeli występują w wysokiej liczbie mogą powodować wzdęcia, a ich produkty przemiany materii, takie jak amoniak, indol oraz skatol, prowadzić mogą do obciążenia wątroby.

Akkermansia muciniphila produkuje szereg krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, będących odżywką dla *Faecalibacterium prausnitzii*. *Faecalibacterium prausnitzii* jest jednym z głównych producentów substancji odżywiających nabłonek jelita, głównie maślanu. Prawidłowa liczebność obu bakterii pełni rolę markera zdrowego jelita i zapewnia prawidłowe funkcjonowanie bariery jelitowej. Zmniejszona liczba tych drobnoustrojów prowadzi do rozwoju zespołu przesiąkliwego jelita, będącego przyczyną licznych chorób.

Ocena mikroflory uszczelniającej nabłonek jelita wykazała zmniejszenie liczebności *Faecalibacterium prausnitzii*, jednej z bakterii kluczowych dla prawidłowego funkcjonowania bariery jelitowej.

Stwierdzono obniżony poziom bakterii z gatunku *Lactobacillus plantarum* oraz *Ruminococcus bromii*. Liczba *Bifidobacterium adolescentis* była w normie. Bakterie te, ze względu na funkcję, należą do mikrobioty prebiotycznej i neuroaktywnej.

Zmniejszenie liczebności mikrobioty prebiotycznej wskazuje na obniżoną zdolność bakterii jelitowych do rozkładania złożonych węglowodanów (błonnik). Ponadto, zaburzenia w obrębie mikrobioty neuroaktywnej mogą powodować niewystarczającą produkcję neuroprzekaźnika, kwasu gamma-aminomastowego (GABA). Głównymi mikroorganizmami biorącymi udział w produkcji GABA są *Bifidobacterium adolescentis* oraz *Lactobacillus plantarum*. Stosowana często dieta wysokoprzetworzona ("zachodnia dieta"), ma negatywny wpływ na liczbę *L. plantarum*.



Wartość pH próbki kału była w normie.

Stwierdzono podwyższoną liczbę grzybów drożdżopodobnych.

Candida glabrata należy do grupy drożdżaków potencjalnie patogennych. Jest częstym czynnikiem kandydozy u ludzi, zarówno infekcji powierzchniowych, jak i uogólnionych. Szczególnie często wywołuje zakażenia układu pokarmowego i jamy ustnej u pacjentów z obniżoną odpornością. *Candida glabrata* wykazuje obniżoną wrażliwość na flukonazol.

W przebadanej próbce kału wykazano obecność niewielkiej liczby pleśniaków z rodzaju *Mucor*. *Mucor* spp. często występuje jako zanieczyszczenie, lecz może być także przyczyną grzybic przewodu pokarmowego. Łączna liczba schorzeń żołądkowo-jelitowych wywoływanych przez pleśniaki jest niewielka i reguły występują one tylko u pacjentów o bardzo osłabionej odporności. Zakażenie przewodu pokarmowego występują najczęściej po spożyciu zanieczyszczonych pokarmów, zakażenia skóry na skutek zanieczyszczonych ran.

W celu potwierdzenia uzyskanego wyniku należy przeprowadzić badanie kontrolne. Jeżeli nie uda się ponownie wykazać obecności grzybów z rodzaju *Mucor*, należy uznać, że nastąpił przypadek zanieczyszczenia. Jeżeli jednak wcześniejszy wynik potwierdzi się oraz jeżeli nie występują przesłanki wskazujące na możliwe inne przyczyny istniejących objawów jelitowych, można wziąć pod uwagę konieczność zastosowania środków leczniczych. Ich zakres zależy od klinicznego obrazu dolegliwości pacjenta.

Osoba autoryzująca badanie
dr n. med. Monika Szewc (13357) Diagnosta laboratoryjny

Wynik badania odnosi się do pobranej próbki materiału, której rodzaj, czas i miejsce pobrania są identyfikowane w tym sprawozdaniu. Do interpretacji wyniku badania oraz podjęciu decyzji o wdrożeniu leczenia niezbędny jest towarzyszący obraz kliniczny oceniany przez lekarza.

Koniec sprawozdania

Propozycja terapii indywidualnej dla: **XX XX**

Rodzaj badania: **Mikrobiota jelit Complete, Numer badania: 092089999**

Ocena

Indeks Sprawności mikrobioty (IS) jest bardzo obniżony.

Dysbioza jelitowa istnieje prawdopodobnie od dłuższego czasu. Przyczyną takiego stanu może być narażenie mikrobioty na oddziaływanie silnych i/lub nawracających czynników zaburzających jej funkcjonowanie, np. antybiotyków, leków, nieodpowiedniej diety, alkoholu, stresu.

W celu poprawy sprawności mikrobioty jelitowej zadbaj o swój styl życia: odpowiednia higiena snu, nieprzetworzona dieta, umiarkowana aktywność fizyczna, rezygnacja z używek.

W oparciu o wyniki badania stwierdzono reakcję na produkty **FODMAP typu 2**, wskazujący na średnią podatność na działanie FODMAP. Dieta uboga w produkty zawierające substancje FODMAP może zostać wprowadzona w celu redukcji objawów zespołu jelita drażliwego. Szczegółowe postępowanie opisano w propozycji postępowania dietetycznego.

Substancje z grupy **FODMAP** to węglowodany i poliole, mające działanie osmotyczne w świetle jelita, przez co powodują przyspieszenie pasażu jelitowego, co może powodować uczucie dyskomfortu w rejonie jamy brzusznej oraz biegunki. Podczas ich rozkładu przez mikrobiotę jelitową może także dochodzić do produkcji zwiększonej ilości gazów.

FODMAP jest akronimem i oznacza:

Fermentujące:

Oligosacharydy, takie jak galaktooligosacharydy, rafinoza i stachioza;

Disacharydy, takie jak laktoza;

Monosacharydy, takie jak fruktoza,

Poliole, takie jak sorbitol, mannitol, ksylitol i maltitol.

Reakcja organizmu na działanie substancji z grupy FODMAP zależy od składu mikrobioty jelitowej. Typ reakcji na produkty zawierające FODMAP jest istotny dla pacjentów uskarżających się na dolegliwości żołądkowo-jelitowe, czy objawy zespołu jelita drażliwego (biegunki, zaparcia, wzdęcia, ból brzucha). Dla pacjentów nie odczuwających powyższych dolegliwości informacja o typie reakcji na produkty FODMAP nie powoduje zmiany postępowania dietetycznego.

W badaniu stwierdzono zmiany w składzie mikroflory jelitowej.

Zmiany zapalne przy atopowym zapaleniu skóry są często uwarunkowane odchyleniami immunologicznymi, takimi jak podwyższona liczba komórek prezentujących antygeny oraz zmniejszony poziom pomocniczych komórek T. Zaburzenie równowagi bariery mikrobiologicznej powoduje zwiększone przenikanie alergenów przez błonę śluzową jelita oraz zmniejszone wydzielanie sekrecyjnej IgA. Zalecona terapia mikrobiologiczna ma na celu podwyższenie poziomu pomocniczych komórek T, spadek produkcji IgE oraz wzrost produkcji wydzielniczej IgA.

Propozycja terapii mikrobiologicznej

Indywidualnie dopasowane zalecenia

Smecta® zawiera cztery grupy maksymalnym dawkowaniu 40 kropek. Długość zawartości cynku wynosi 2,2 mg.
Smecta® ma działanie z propolisem. Preparaty mogą zawierać substancje pomocnicze m.in. laktozę. Przed zastosowaniem prosimy zapoznać się ze składem i/cz. produktami.

Indywidualnie dopasowane zalecenia

Indywidualnie, od początku 1. fazy terapii mikrobiologicznej do jej zakończenia, zaleca się przyjmowanie preparatu **Smecta® 10 ASD** w celu stabilizacji środowiska jelit. Jest to preparat uzupełniający dietę, mikroelementy i witaminy. Zawiera 100 mld CFU bakterii należących do 10 probiotycznych szczepów: *Lactobacillus acidophilus* W55, *Lactobacillus acidophilus* W57, *Lactobacillus paracasei* W72, *Lactobacillus rhamnosus* W71, *Lactobacillus plantarum* W62, *Lactobacillus salivarius* W24, *Enterococcus faecium* W54, *Bifidobacterium bifidum* W23, *Bifidobacterium lactis* W18, *Bifidobacterium longum* W11.

Dawkowanie: na dzień zawartość jednej saszetki rozpuszczonej w 125 ml wody, spitywał na czczo lub minimum 2 godziny od posiłku. Po wymieszaniu zawartości saszetki z wodą, odciążał 1 minutę i ponownie wymieszał przed wypiciem.

Od 2 fazy do czasu zakończenia terapii mikrobiologicznej zaleca się przyjmowanie preparatu **Smecta® 10 ASD** w celu stabilizacji środowiska jelit. Jest to preparat uzupełniający dietę, mikroelementy i witaminy. Zawiera 100 mld CFU bakterii należących do 10 probiotycznych szczepów: *Lactobacillus acidophilus* W55, *Lactobacillus acidophilus* W57, *Lactobacillus paracasei* W72, *Lactobacillus rhamnosus* W71, *Lactobacillus plantarum* W62, *Lactobacillus salivarius* W24, *Enterococcus faecium* W54, *Bifidobacterium bifidum* W23, *Bifidobacterium lactis* W18, *Bifidobacterium longum* W11.

Dawkowanie: na dzień zawartość jednej saszetki (porcji) rozpuścić w 125 ml wody, spitywał na czczo lub minimum 2 godziny od posiłku rano lub wieczorem. Po wymieszaniu zawartości saszetki z wodą, odciążał 1 minutę i ponownie wymieszał przed wypiciem.

Smecta® zaleca się także suplementacja preparatem **LactiBifor®**. Zawiera on szczep probiotyczny *Lactobacillus rhamnosus* GG (ATCC31502), nie zawiera glutenu ani laktozy. Dawkowanie: 1 kapsułka dziennie, popija letnim płynem. W przypadku problemów z połknięciem kapsułki można tabletkę otworzyć, a jej zawartość spłukać bezpośrednio lub po rozpuszczeniu w letnim płynie. Probiotyk należy przyjmować do zakończenia terapii mikrobiologicznej.

Smecta® należy zachować odstęp ok. 2h pomiędzy przyjmowaniem przeciwbiegunkowych i/lub innych preparatów probiotycznych. Preparaty grupy **Symbioflor** (w kapsułkach) można spłukać razem.

Propozycja terapii stymulującej mikrobiotę jelitową

• Stymulacja wzrostu *Lactobacillus plantarum*

W celu zwiększenia stymulacji wzrostu bakterii z gatunku *Lactobacillus plantarum* konieczne jest wzbogacenie diety w produkty kwasne i fermentowane np. kiszoną kapustę, ogórki kiszone, kefir na zasadzie prób prowokacyjnych z uwagi na reakcje FODMAP typu 2.

Schemat postępowania to eliminacja 4-6 tygodni produktów kwasnych oraz fermentowanych, po upływie eliminacji wprowadzamy produkty powyższe na 3 dni zgodnie ze schematem zawartym w czipie. Propozycja postępowania dietetycznego.

• Stymulacja wzrostu *Bifidobacterium bifidum*

W celu stymulacji wzrostu bakterii z gatunku *Bifidobacterium bifidum* konieczne jest wzbogacenie diety w preparaty i produkty probiotyczne, szczególnie bogate w skrobię i/lub węglowodory. Zwiększenie masy ciała np. m.in. ziemniaki, kukurydza.

• Stymulacja wzrostu *Faecalibacterium prausnitzii*

W celu stymulacji wzrostu bakterii z gatunku *Faecalibacterium prausnitzii* konieczne jest wzbogacenie diety w preparaty i produkty probiotyczne, szczególnie bogate w skrobię i/lub węglowodory.

Cudowną dietę można wzbogacić w produkty naturalnie bogate w skrobię i/lub węglowodory z niskim FODMAP, przykładowo:

- Nasiona białe: 1 średniej wielkości nasion zawiera 4,7g
- Płatki owsiane bezglutenowe: 1 kłbka ugotowanych płatków zawiera 4,6g
- Skrobione ugotowane ziemniaki w mundurkach: 1 średnio-duży ziemniak zawiera 0,8-0,9g

Dodatkowo w celu zwiększenia ilości produktów probiotycznych w diecie można zaproponować podawanie produktów z wysokim FODMAP (zupa fasolowa: 1 kłbka ugotowanej fasoli fasoli zawiera 3,7g, soczewica: 1 kłbka ugotowanej soczewicy zawiera 2,5g, schłodzony makaron: 1 kłbka zawiera 1,9 g) na zasadzie prób prowokacyjnych z uwagi na reakcje FODMAP typu 2. Schemat postępowania to eliminacja 4-6 tygodni produktów z wysokim FODMAP, po upływie eliminacji wprowadzamy produkty powyższe na 3 dni zgodnie ze schematem zawartym w czipie. Propozycja postępowania dietetycznego.

Propozycja postępowania dietetycznego

Stwierdzono reakcję typu 2 na produkty FODMAP. Produkty zawierające FODMAP są tolerowane w niewielkim stopniu. Poniżej przedstawiony został schemat postępowania dietetycznego w celu zdiagnozowania objawów.

Schemat postępowania dietetycznego low FODMAP

Dieta low FODMAP składa się z trzech etapów. Celem tej diety jest przede wszystkim identyfikacja produktów, które mogą nasilać dolegliwości i tych, które są dobrze tolerowane przez pacjentów i na tej podstawie dokonanie takich modyfikacji dietetycznych, które pozwoliłyby w dłuższej perspektywie czasu na zmniejszenie dolegliwości bez stosowania restrykcyjnej diety.

I etap – ograniczenie produktów zawierających FODMAP

Trwa 4-6 tygodni, polega na wyeliminowaniu z jelitopisu produktów o wysokiej zawartości FODMAP, a zastąpieniu ich produktami o niskiej zawartości FODMAP.

LISTA PRODUKTÓW NISKI FODMAP:

Grupa **ZNÓŻA**: płatki owsiane, kasza owsiana, słupki owsiane, kasza gryczana, mąka gryczana, płatki gryczane bezglutenowe, płatki pszeniane, słodczyca, mąka kukurydziana, płatki ryżowe, mąka ryżowa, ryż, słodczyca ziemniaczana, mąka jaglana, kasza jaglana, mąka z komosy ryśowej, komosa ryśowa, mąka tefi.

Grupa **WARZYWA**: kukurydza konserwowa 70g, rukola, marchew, ananiasz, kalarepa, sałata mielona, sałata lodowa, szpinak, szparag, rzodkiewki, spinak.

Grupa **OWOCE**: kiwi, zieleń, kiwi zielony, klementynki, grusze, guawa, figi, miodoszlak, mandarynki, pomarańcze, papaja, plaster, rebarbar, ananas, borowki, maliny.

Grupa **NABIAŁ I ZAMIEKNKI**: napój owsiany, napój kokosowy, napój migdałowy, napój ryżowy, mleko bez laktozy, jogurt bez laktozy, jogurt kokosowy, masło 70g, ser camembert, ser szwajcarski, ser brie, ser cheddar, ser feta, parmezan, mozzarella.

Grupa **MAKI**: orzechy ziemne 20g, orzechy pekan 20g, orzechy pestle 10g, orzechy włoskie, nasiona chia, nasiona konopi, mak kasztanowy, mak białe, pestki dyni, nasiona słonecznika.

INNÉ: płatki drożdżowe, olej truskawkowy, cukier trawny, cukier kokosowy, stevia.

LISTA PRODUKTÓW WYSOKI FODMAP:

Grupa **FRUKTANY**: cebula, czosnek, por, karczochy, buraki, brukselka, kapusta włoska, cukinia, marchewka, banan prostoły, dynia, figi, brokuły, granat, kasza jęczmień perłowa, chleb pszennożytny, płatki pszennożytnie, kasza bulgur, napój sojowy.

Grupa **ŚLIZ**: dynia piżmowa, morek, groszek zielony, melon, mąka migdałowa, amarantus ekspandowany, fasola, soczewica, tofu drożdżowe, melonowa, proteja.

Grupa zawierająca **LAKTOZĘ**: maślanka, mleko krowie, jogurt, kefir.

Grupa zawierająca **FRUKTOZĘ**: szparagi, czosnek, porzeczki czerne, jagody, winogrona, gruska, arbut, grzechotki, szałwia, szałwia, szałwia, szałwia, szałwia, szałwia, szałwia.

Grupa zawierająca **SORBITOL**: jabłko, morela, jujuba, nektarynka.

Grupa zawierająca **MANNITOL**: pietruszka, kalafior, seler zielony, seler białe, groszek cukrowy.

SŁODZIKI: kajmak, smalec.

II etap – powolne wprowadzenie produktów zawierających FODMAP

Trwa od 8-12 tygodni, polega na stopniowym włączaniu produktów bogatych w FODMAP według podziału powyżej, testujemy produkty poszczególnymi grupami. Najlepiej włączyć 1 produkt co 3 dni – monitorować objawy sprężaj w dzienniku oraz samopoczucie.

Przykład prowadzącej produkty :

Przedmiotek	Wzrost	Środa	Czwartek-Niedziela
Przebieg	Przebieg	Przebieg	Przebieg obserwacja
Niewielka ilość testowanego produktu wybranej grupy FODMAP	Jeśli brak objawów: średnia ilość testowanego produktu tej samej grupy FODMAP	Jeśli brak negatywnych produktów: duża ilość testowanego produktu tej samej grupy FODMAP	Jeśli w niedługim czasie brak objawów: od poprzedniego rozpoczęliśmy wprowadzać nowy produkt tej samej grupy FODMAP
przebieg na bazie Fruktanów			
1/3 banana	brak objawów - 1/2 banana	brak objawów - cały banan	obserwacja - brak objawów - poprzedni nowy produkt tej samej grupy np. jabłko
			produkt z nowej grupy np. sliwa

Indywidualnie dopasowane zalecenia

III etap - personalizacja diety

- celem tego etapu jest stworzenie indywidualnej diety, która będzie mogła być stosowana przez dłuższy czas z jak najmniejszą ilością ograniczeń.
- działanie polega na wprowadzaniu do diety wszystkich produktów, które zostały wcześniej zidentyfikowane jako te, które nie powodują dolegliwości. Produkty, które powodowały dolegliwości można próbować włączyć ponownie w niewielkich ilościach, aby sprawdzić czy tolerancja na te produkty nie zmieniła się.

Powrót do diety stanowi tylko wskazówką, nie wyczerpują wszystkich produktów spożywczych. W razie wątpliwości zachęcamy do kontaktu z dietetykiem.

UWAGA! Dostosuj się do modyfikacji codziennej diety pod kątem produktów FODMAP należy bezwzględnie unikać wprowadzania produktów sterylizowanych (w tymie IgG i IgG) oraz wysokich w Fruktozę i maitolozę pokarmową.

W razie niepowodzenia diety low FODMAP zaleca się wykonanie badań dodatkowych: diagnostyka niedożywienia pokarmowych (ImuPro), diagnostyka nietolerancji pokarmowych, wskaźnik metanowy test oddechowy w kierunku SIBO.

Pozostałe zalecenia terapeutyczne

TERAPIA W OSTRYCH STANACH AZS

W ostrych stanach stopniowego zapalenia skóry oraz przy zagrożeniu nawrotami choroba z terapią mikrobiologiczną należy rozważyć miejscowe zastosowanie kortykosteroidów lub preparatów zawierających tacrolimus (np. Protopic).

TERAPIA ŻYWIENIOWA

W przypadku chorób o podłożu alergicznym, jak również nietolerancji pokarmowych, zaleca się dietę dobraną indywidualnie, polegającą na eliminacji nietolerowanych produktów, jednocześnie bierząc dietę pełnowartościową pod kątem wartości odżywczej. Zalecane jest

Indywidualnie dopasowane zalecenia

Porozmawiaj z dietetykiem o dietę eliminacyjną wprowadzając nowe produkty w niewielkich ilościach, pod kontrolą dietetyka, w celu uniknięcia powrotu objawów i wypracowania tolerancji.

TERAPIA MIECOWA

Godne polecenia jest stosowanie preparatów wodno-olejowych. Podczas gdy kremy i maści pomagają złagodzić objawy skóry w postaci zaczerwienienia i swędzącej skóry, oleje wspierają wyłuszczenie łupieża na skórze. Należy smarować w proporcji 1:1 oliwą z oliwek lub olejem napojowym z wodą i nakładać na skórę.

Kora dębu, drzewo zwyczajne garbików, działa hamująco na procesy zapalne skóry. Działają może być stosowane jako dodatek do kąpielii lub kompresji leczniczych.

Proszę przeczytać uważnie i przestrzegać zaleceń dotyczących sposobu przyjmowania i przechowywania preparatu. Preparat jest przeznaczony dla dorosłych i dzieci powyżej 12 lat.

TERAPIA DŁGOTERMINOWA

Terapia jest przeznaczona do długotrwałego stosowania. Stosować należy ją zgodnie z zaleceniami lekarza. W trakcie przyjmowania preparatu należy przestrzegać zaleceń dotyczących sposobu przyjmowania i przechowywania. Preparat jest przeznaczony dla dorosłych i dzieci powyżej 12 lat.

Stosować należy zgodnie z zaleceniami lekarza. Preparat jest przeznaczony dla dorosłych i dzieci powyżej 12 lat. Stosować należy go zgodnie z zaleceniami lekarza. Preparat jest przeznaczony dla dorosłych i dzieci powyżej 12 lat.

Indywidualnie dopasowane zalecenia

Indywidualnie

W ramach długotrwałej terapii zalecane są regularne konsultacje z lekarzem.

TERAPIA PRZECIWPADACZKOWA

W przypadku wystąpienia objawów padaczki zalecane jest stosowanie preparatu zgodnie z zaleceniami lekarza. Preparat jest przeznaczony dla dorosłych i dzieci powyżej 12 lat. Stosować należy go zgodnie z zaleceniami lekarza. Preparat jest przeznaczony dla dorosłych i dzieci powyżej 12 lat.

BADANIE KONTROLNE

Ponowne wykonanie badania Mikrobioty jelit jest zalecane najwcześniej 3-4 miesiące po rozpoczęciu terapii. Prosimy o zaznaczenie zmian w objawach na formularzu zlecenia oraz określenie aktualnego etapu terapii.

BEZPŁATNE KONSULTACJE TELEFONICZNE

Dziękujemy Ci za zaufanie.

Cieszymy się, że możemy wspierać Cię w Twojej drodze do zdrowia i dobrego samopoczucia. Zapewniamy Cię, że na każdym jej etapie otrzymasz nasze wsparcie. W razie jakichkolwiek pytań i w trakcie wprowadzania w życie otrzymanych zaleceń możesz skorzystać z darmowych konsultacji telefonicznych z naszymi specjalistkami – w określonych dniach i godzinach.

Sprawdź terminy konsultacji:



www.institut-mikroekologii.pl/bezplatne-konsultacje-telefoniczne

Chętnie pomożemy, bo jesteśmy tutaj, żeby pomóc!

Indywidualnie dopasowane zalecenia

Z poważaniem

Zespół Instytutu Mikroekologii
pod kierownictwem dr n. med. Mirosławy Gałęckiej