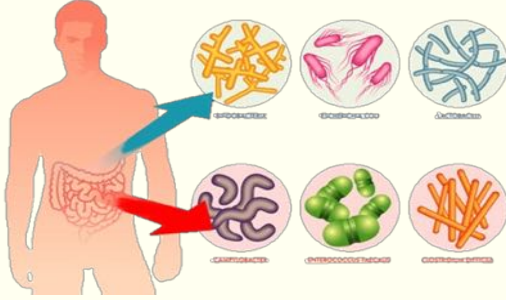


Arda Can KASAP, Atagün ÖZÇELİK, Cenk GÖÇKÜNCÜ
Danışman: Prof. Dr. Suat ERDOĞAN

Bağırsak Mikrobiyatımız Nedir ?

Bağırsak mikrobiyotası, bağırsağımızda yaşayan yararlı mikroorganizma popülasyonuna verilen genel addır. Bağırsak mikrobiyotamız, toplam ağırlığı yaklaşık 2 kilogram olan trilyonlarca mikroorganizmadan meydana gelir.



Şekil 1: Bağırsak mikrobiyotamızı oluşturan canlıların bir kısmı

Mikrobiyotamızın Vücudumuza Faydaları

- Mide ve ince bağırsaklar tarafından sindirilemeyen besinlerin sindirimine yardım eder.
- B ve K vitaminlerinin yapımını sağlar.
- Bağırsaklarda hastalık yapabilecek bakterilerin yerleşmesine engel olur.
- Bağışıklık sisteminin önemli bir elemanıdır; bir bariyer vazifesi görür.

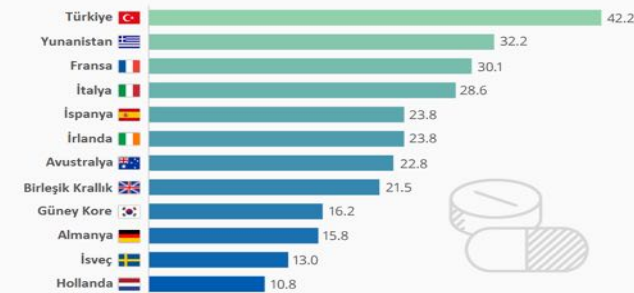
Mikrobiyotamızı Etkileyen Faktörler

Antibiyotikler:

Özellikle son zamanlarda artan gereksiz antibiyotik kullanımı, hastalık yapıcı bakterilerin yanı sıra bize yararlı bakterileri de öldürüyor. Hatta normalde zararlı olmayan fırsatçı patojenlerin dokulara saldırıp hastalık oluşturmalarına sebep olabiliyor.

Dünyada Antibiyotik Kullanım Oranları

Her 1000 kişi için günlük antibiyotik kullanımı (%)



Grafik 1: Farklı ülkelerde günlük antibiyotik kullanan kişi sayısı (%)

Beslenme:

İşlenmiş gıdalarla dolu besin değerinden çok pratiğin gözetildiği modern beslenme tarzı, bağırsak mikrobiyotamızı olumsuz yönde etkilerken; prebiyotikler ve probiyotikler bağırsak mikrobiyotamız üzerinde düzenleyici etki yapmaktadır.



Şekil 2: İşlenmiş gıda örnekleri



Şekil 3: Bir probiyotik olan kefir



Şekil 4: Lifli gıda örnekleri

Stres:

Kısa süreli stres bağırsak florasında yıkıcı etki oluşturur ancak stresli durum geçtiğinde bağırsak floramız genellikle iyileşir. Uzun süreli fiziksel ve ya psikolojik stres ise kalıcı hasara yol açabilir.

Doğum:

Sezaryen ile dünyaya gelmiş bebekler, annelerinin doğum kanalından bakteri alamadıkları için; bağırsak mikrobiyotalarının oluşması daha uzun zaman alır.

Sonuç

Bağırsak mikrobiyotamız, bağırsaklarımızda yaşayan mikroplardan meydana gelir. Bu mikropların, vücudumuza birçok faydası vardır. Başta beslenme olmak üzere birçok faktör, bağırsak mikrobiyotamızı ve dolaylı yoldan vücudumuzu olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir.

Kaynakça:

1. GAPS Bağırsak ve Psikoloji Sendromu, Uzm. Dr. Natasha Campbell-McBride MD, Sayfa 33-39,
2. George Russell, Jess Kaplan, MaryJane Ferraro ve Ian C. Michelow, "Fecal Bacteriotherapy for Relapsing Clostridium difficile Infection in a Child: A Proposed Treatment Protocol," Pediatrics 126
3. <http://www.sciencemag.com/segments/restoring-maternal-microbes-to-babies-born-by-c-section/>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28393285>
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28388917>