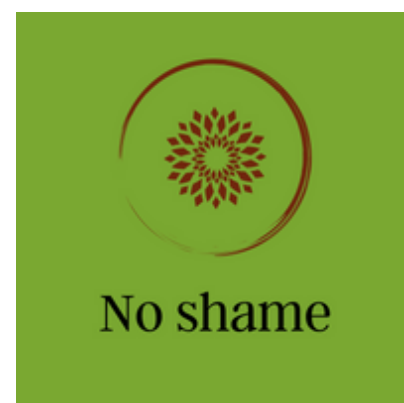


Webinar przygotowany
w ramach projektu
"Health Manifesto"
prowadzony przez dietetyk
Zofię Kowalską



Finansowane przez
Unię Europejską



Projekt w całości finansowany
przez Unię Europejską



Fundacja No Shame-Bez Wstydu

Fundacja No Shame – Bez Wstydu pomaga ludziom chorym na łuszczycę i inne choroby skóry. Zależy nam na poszerzaniu wiedzy na temat chorób skóry oraz dostępnych form leczenia, a przede wszystkim na holistycznym podejściu do zdrowia.

Health Manifesto

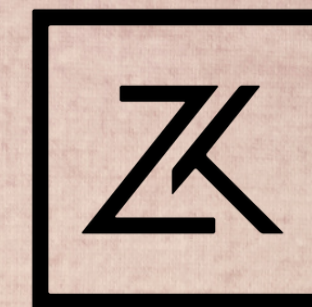
Health Manifesto to projekt który opiera się na siedmiu spotkaniach tematycznych zachęcających chorych na łuszczycę do aktywności ruchowej oraz edukacji w zakresie zdrowego odżywiania. Zdrowe żywienie wpływa nie tylko na poprawę kondycji skóry, ale przede wszystkim na lepsze samopoczucie



Europejski Korpus Solidarności



Europejski Korpus Solidarności to program Komisji Europejskiej, który umożliwia młodym ludziom zaangażowanie się w lokalne inicjatywy oraz udział w projektach wolontariatu przynoszących korzyści społecznościom w całej Europie



Zdrowie jelit w łuszczycy

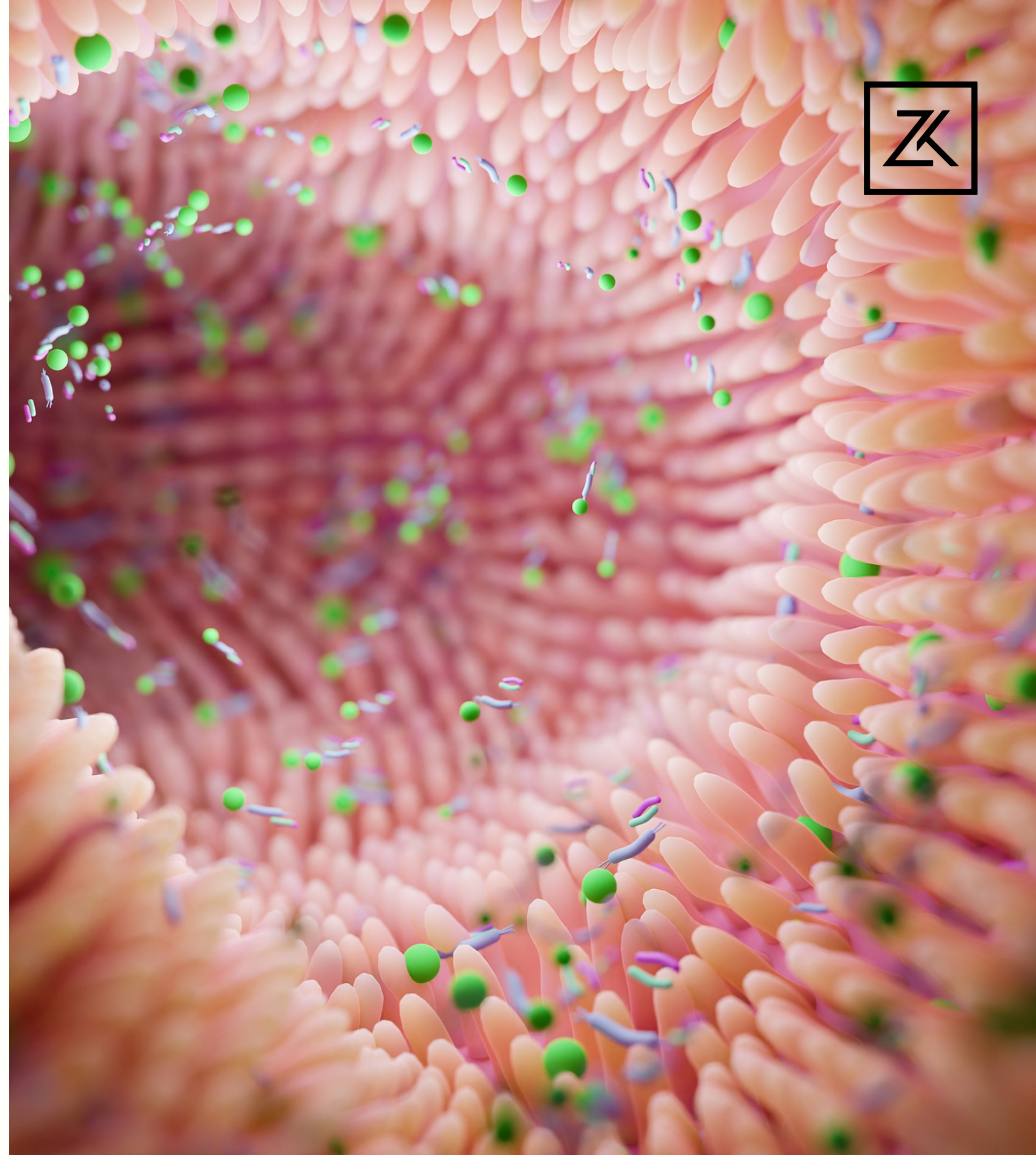
Z O F I A K O W A L S K A

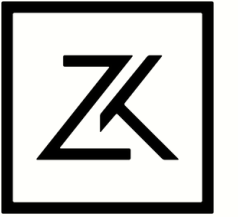


Finansowane przez
Unię Europejską

Plan na dzisiaj

- Co wiemy o związku między łuszczycą a jelitami?
- Najczęstsze zaburzenia pracy jelit: objawy, diagnostyka, terapia.
- Probiotyki a łuszczycyca – kiedy, jakie i dlaczego?
- Jakich zasad żywieniowych warto przestrzegać, aby wspierać zdrowie jelit?
- Wasze pytania





Dlaczego jelita grają kluczową rolę w łuszczycy?

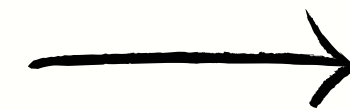
Jelita i skóra są do siebie niezwykle podobne pod względem budowy i funkcji



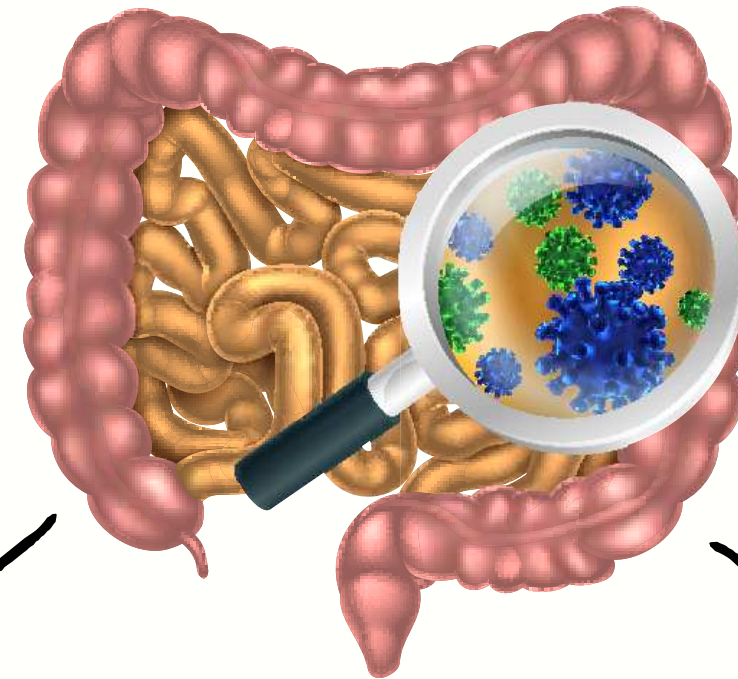
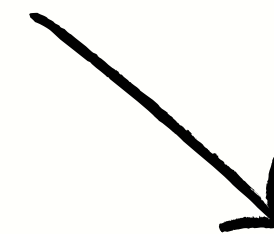
Wchłanianie składników pokarmowych, ale i produkcja witamin z grupy B, witaminy K i kwasu foliowego.



Fundament prawidłowego działania układu immunologicznego.

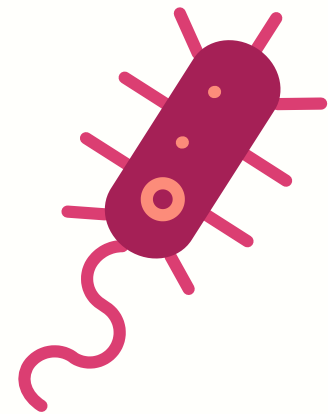


Wpływ na zwiększenie lub zmniejszenie stanu zapalnego

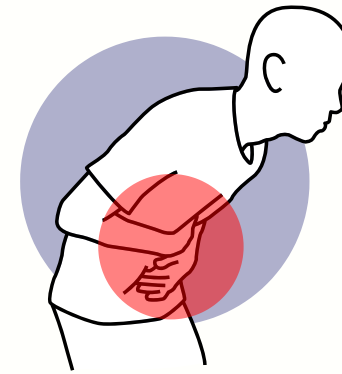




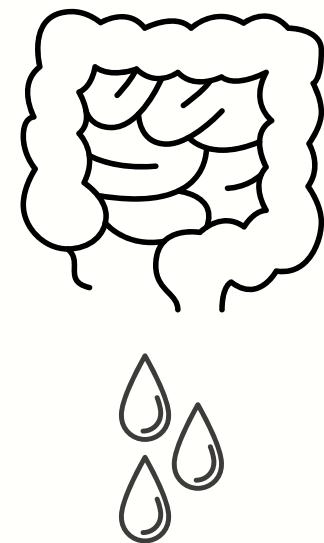
Jelito tłuszczycowe



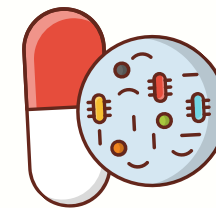
Zmieniona kompozycja
mikrobioty jelitowej



Zwiększone ryzyko chorób:
celiakii, nieswoistego zapalenia
jelit, prawdopodobnie także IBS,
SIBO, dysbiozy jelitowej...



Zwiększona
przepuszczalność
jelitowa

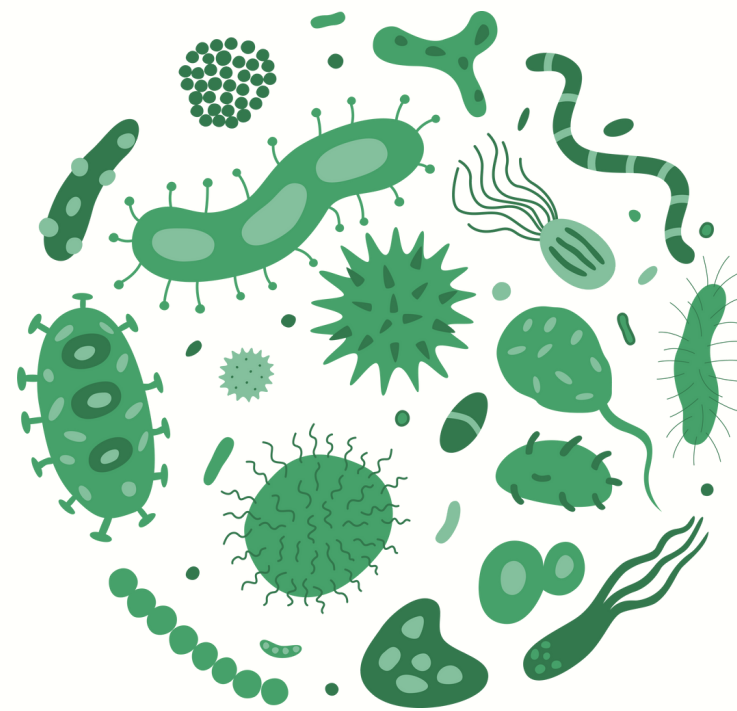


Sukcesy
probiotykoterapii
opisane w badaniach



Zmieniona kompozycja mikrobioty jelitowej

Leczenie biologiczne
powoduje zmiany w
mikrobiomie (Sekukinumab)



Za mało bakterii
produkujących KNKT -
zwłaszcza maślanu sodu!

Niska różnorodność
mikroorganizmów



Zwiększona przepuszczalność jelitowa czyli "cieknące jelito"

Letter to the Editor

Increased intestinal barrier permeability in patients with moderate to severe plaque-type psoriasis

Antonio Giovanni Richetta, Sara Grassi ✉, Elisa Moliterni, Camilla Chello, Camilla Calvieri, Roberto Carnevale, Mariangela Peruzzi, Francesco Violi, Stefano Calvieri

First published: 12 August 2020 | <https://doi.org/10.1111/1346-8138.15361> | Citations: 1

> [J Dermatol.](#) 2018 Dec;45(12):1468-1470. doi: 10.1111/1346-8138.14647. Epub 2018 Sep 17.

Intestinal barrier integrity in patients with plaque psoriasis

Mariusz Sikora¹, Magdalena Chrabaszcz¹, Cezary Maciejewski¹, Michał Zaremba¹, Anna Waśkiel¹, Małgorzata Olszewska¹, Lidia Rudnicka¹

> [J Eur Acad Dermatol Venereol.](#) 2019 Oct;33(10):1907-1912. doi: 10.1111/jdv.15700.

Epub 2019 Jun 19.

Claudin-3 – a new intestinal integrity marker in patients with psoriasis: association with disease severity

M Sikora¹, M Chrabaszcz¹, A Waśkiel-Burnat¹, A Rakowska¹, M Olszewska¹, L Rudnicka¹

[J Inflamm Res.](#) 2021; 14: 237–243.

Published online 2021 Jan 27. doi: [10.2147/JIR.S292544](https://doi.org/10.2147/JIR.S292544)

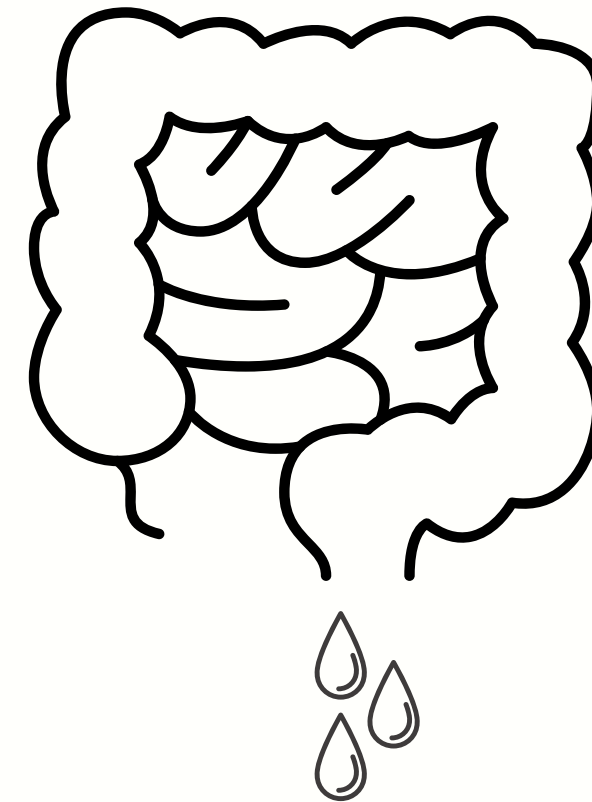
Clinical Implications of Intestinal Barrier Damage in Psoriasis

[Mariusz Sikora](#),¹ [Albert Stec](#),¹ [Magdalena Chrabaszcz](#),¹ [Joanna Giebultowicz](#),² [Emilia Samboro](#),¹ [Radosław Jazwiec](#),³ [Michał Dadlez](#),^{3,4} [Małgorzata Olszewska](#),¹ and [Lidia Rudnicka](#)¹



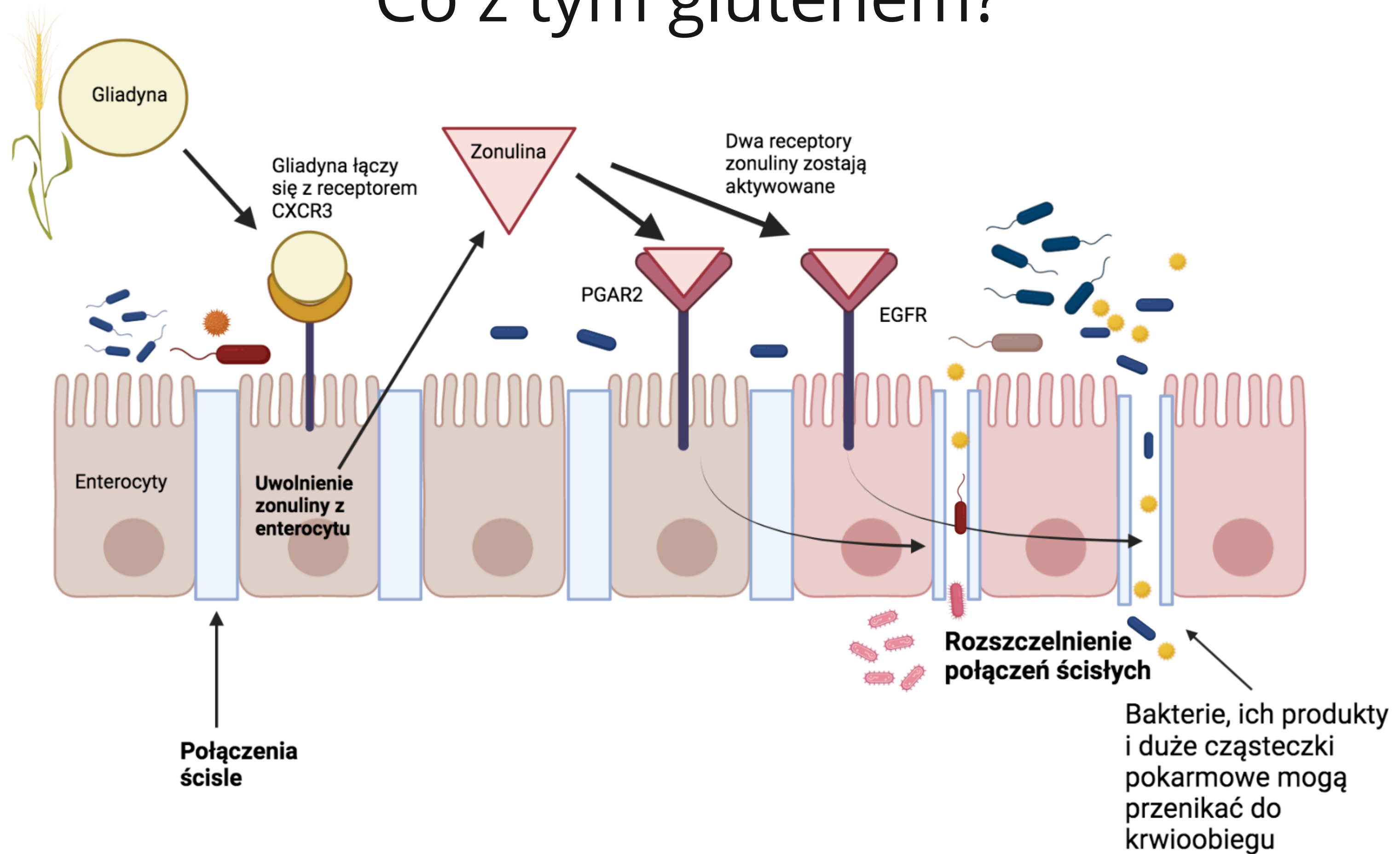
Zwiększona przepuszczalność jelitowa czyli "cieknące jelito"

- w łuszczycy obserwujemy zwiększenie przepuszczalności bariery jelitowej
- stopień rozszczelnienia bariery jelitowej korreluje ze stopniem nasilenia objawów łuszczycy
- możliwe przyczyny: niskie spożycie błonnika, stres, stosowane leczenie, dysbioza jelitowa, nadmierne spożycie alkoholu, palenie papierosów, wysokie spożycie glutenu...



Przyczyna czy konsekwencja łuszczycy?

Co z tym glutenem?





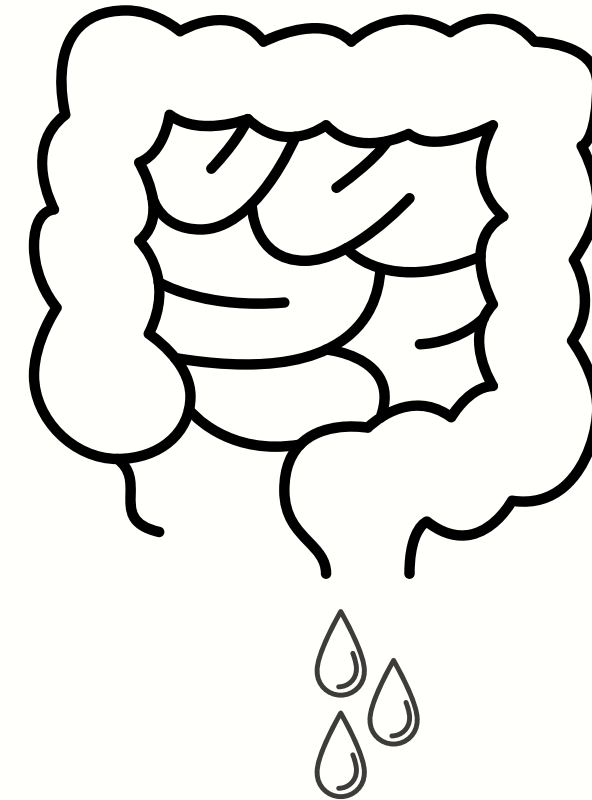
Badanie **zonuliny** w kale:
diagnostyka zwiększonej
przepuszczalności jelit





Jak zmniejszyć przepuszczalność bariery jelitowej?

- poprawa kondycji mikrobiomu jelitowego!
- dieta probiotyczna: różnorodne źródła błonnika, wysoka podaż antyoksydantów, witamina D3, kwasy DHA i EPA, maślan sodu.
- Post nocny i pomiędzy posiłkami
- Ograniczenie stresu, alkoholu, rezygnacja z palenia papierosów, nienadużywanie leków przeciwbólowych i inhibitorów pompy protonowej
- Sen!



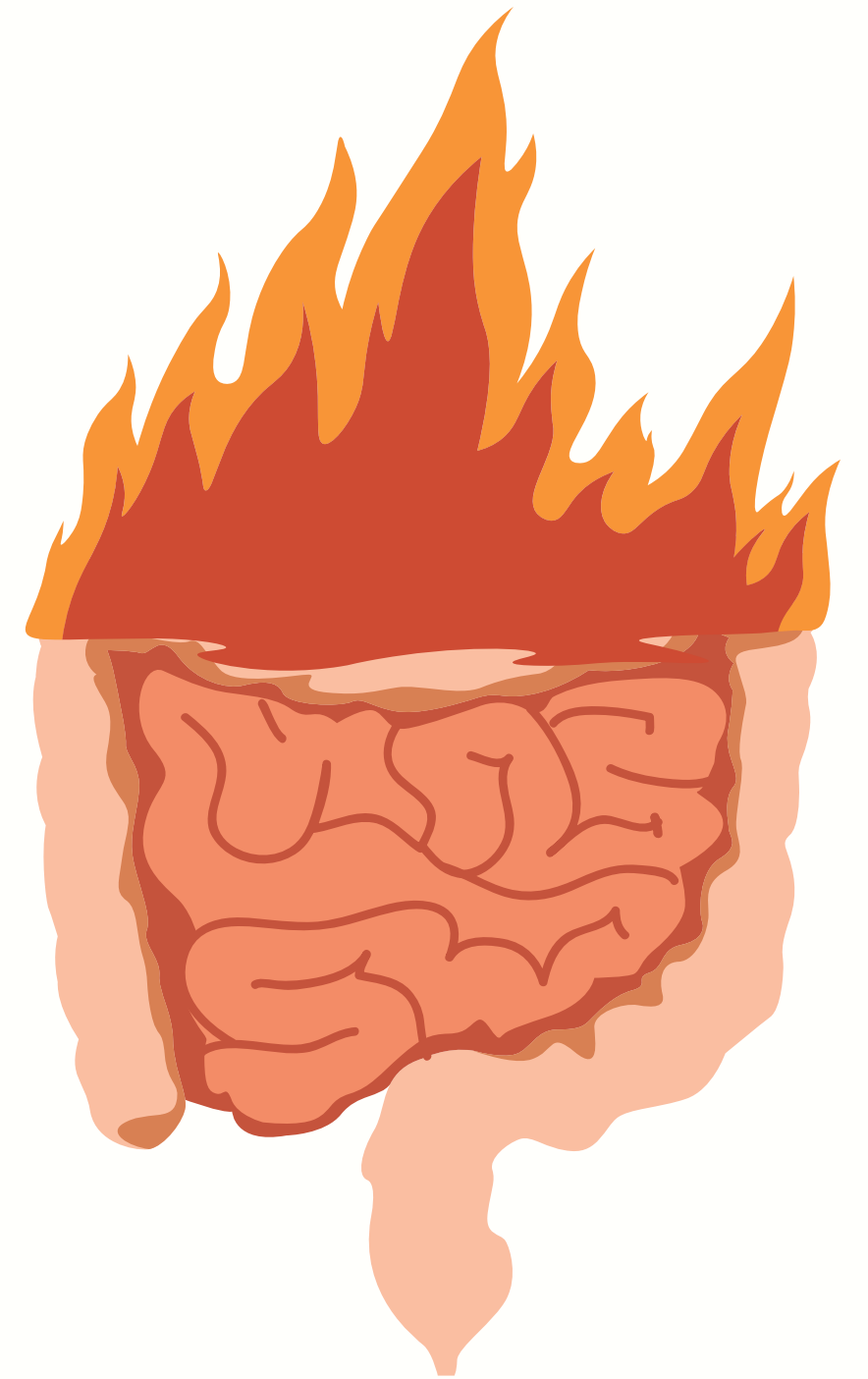
**Jakie choroby jelit
mogą towarzyszyć
łuszczycy?**





Nieswoiste zapalenie jelit

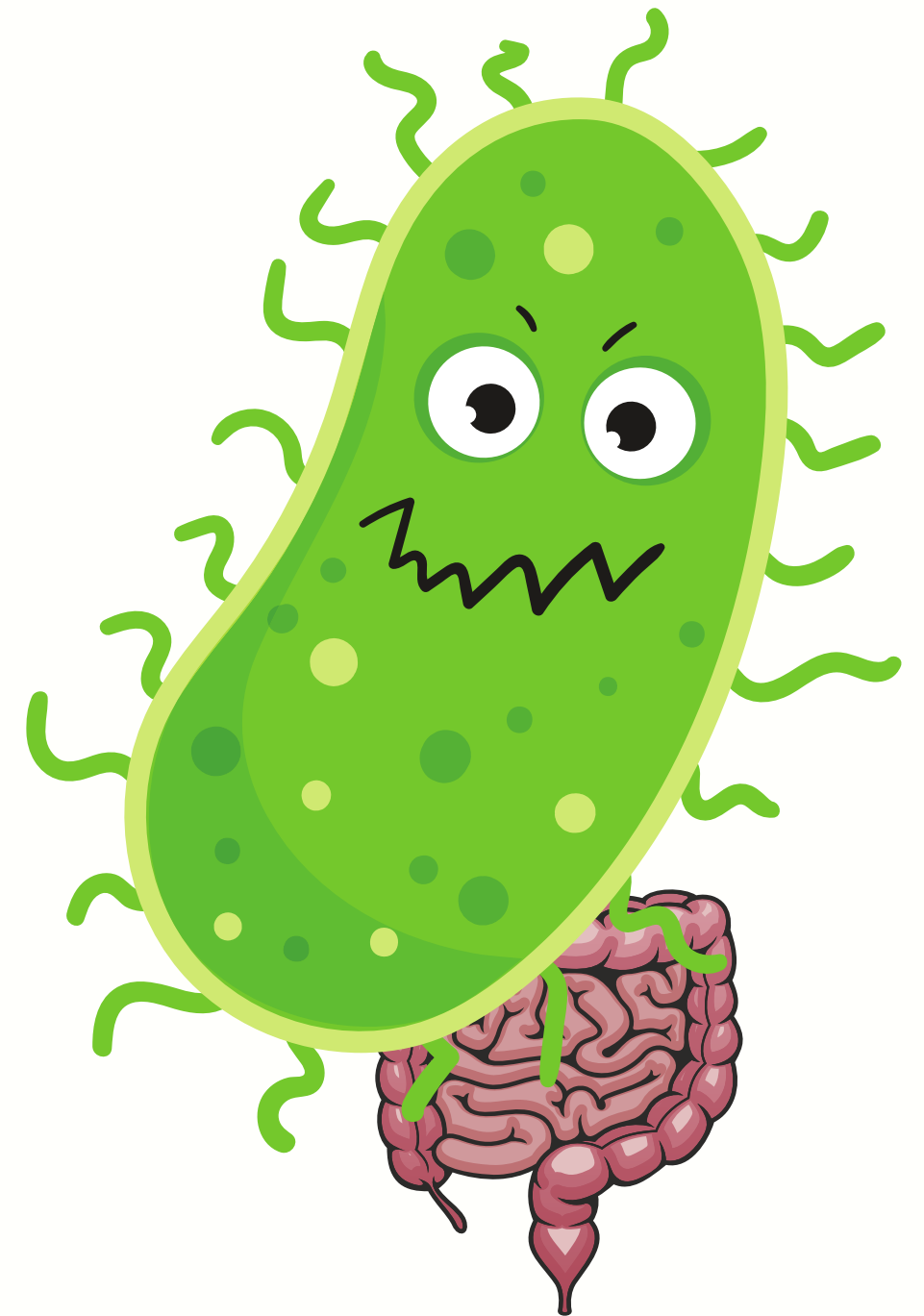
- Grupa chorób zapalnych jelit (WZJG, choroba Leśniewskiego-Crohna).
- Objawy: biegunka, ból brzucha, niedobory żywieniowe, utrata wagi.
- Pierwszy krok diagnostyczny to badanie **kalprotektyny** w kale. Później gastroskopia/kolonoskopia i inne badania zlecone przez **gastrologa**.
- Leczenie farmakologiczne + dieta eliminacyjna i probiotykoterapia.





SIBO/IMO

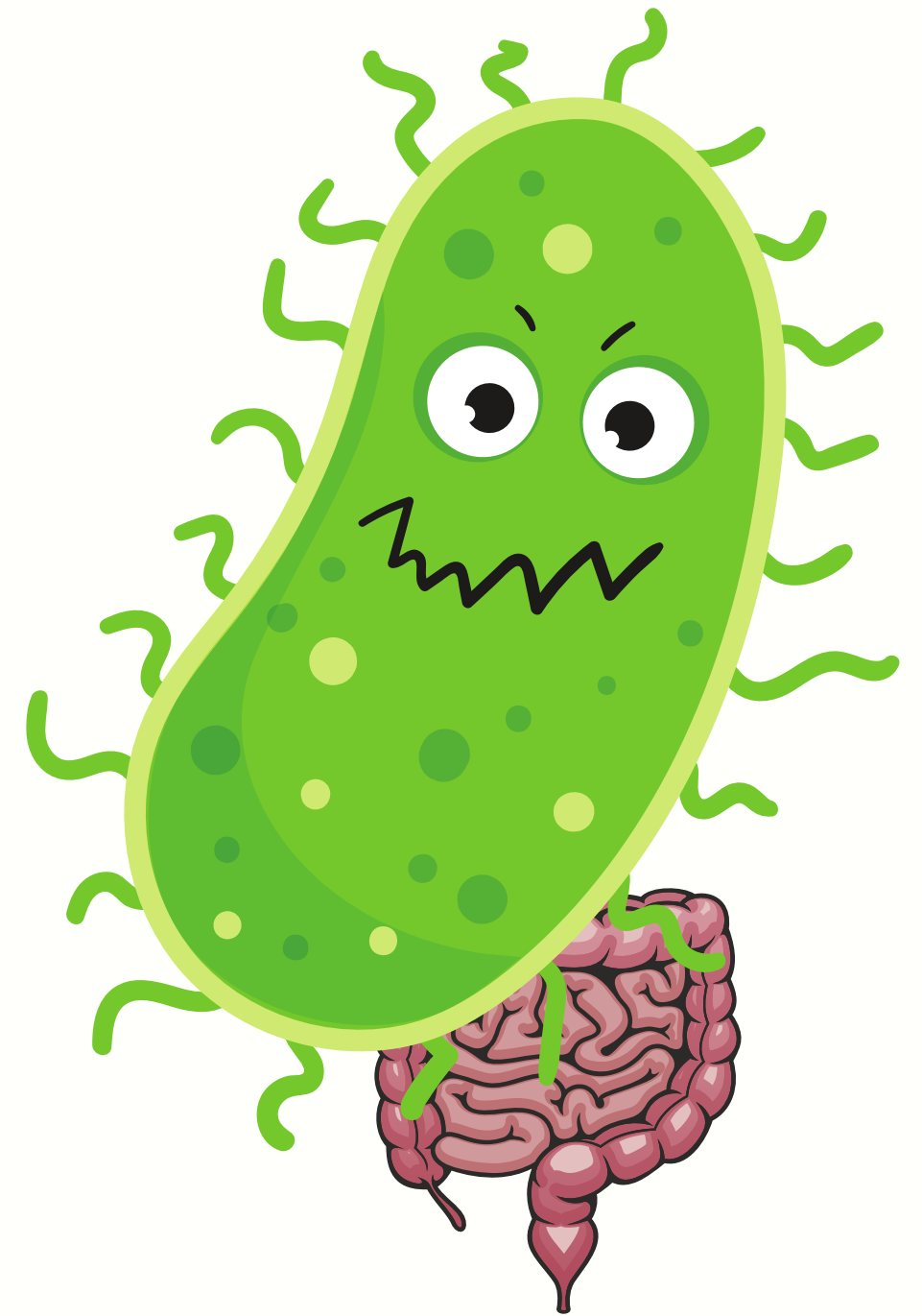
- Przerost bakterii w jelicie cienkim lub archeonów w jelicie cienkim i grubym.
- Nawet 80% osób zdiagnozowanych z IBS może mieć SIBO/IMO!
- Główne objawy: mocne wzdęcia, gazy, biegunki, zaparcia.
- Diagnostyka: test oddechowy wodorowo-metanowy. Przygotowanie do badania jest kluczowe.
- Leczenie: antybiotyk (ryfaksymina) + probiotykoterapia i zmiany dietetyczne!





Prewencja SIBO/IMO

- Zachowanie 4h odstępu między posiłkami. Bez miętówek, gumy do żucia, napojów gazowanych (także wody), napojów słodzonych...
- 12-14 godzinny post nocny.
- Dokładne przeżuwanie posiłków, jedzenie w skupieniu.
- Utrzymanie mikrobiomu w dobrej kondycji.





Kompleks MMC

- To nasza wewnętrzna miotła, które zmiata bakterie i resztki pokarmowe do jelita grubego.
- Może być aktywowana tylko wtedy, gdy pościmy.
- Kluczowy element prewencji SIBO!



Dieta low-FODMAP?

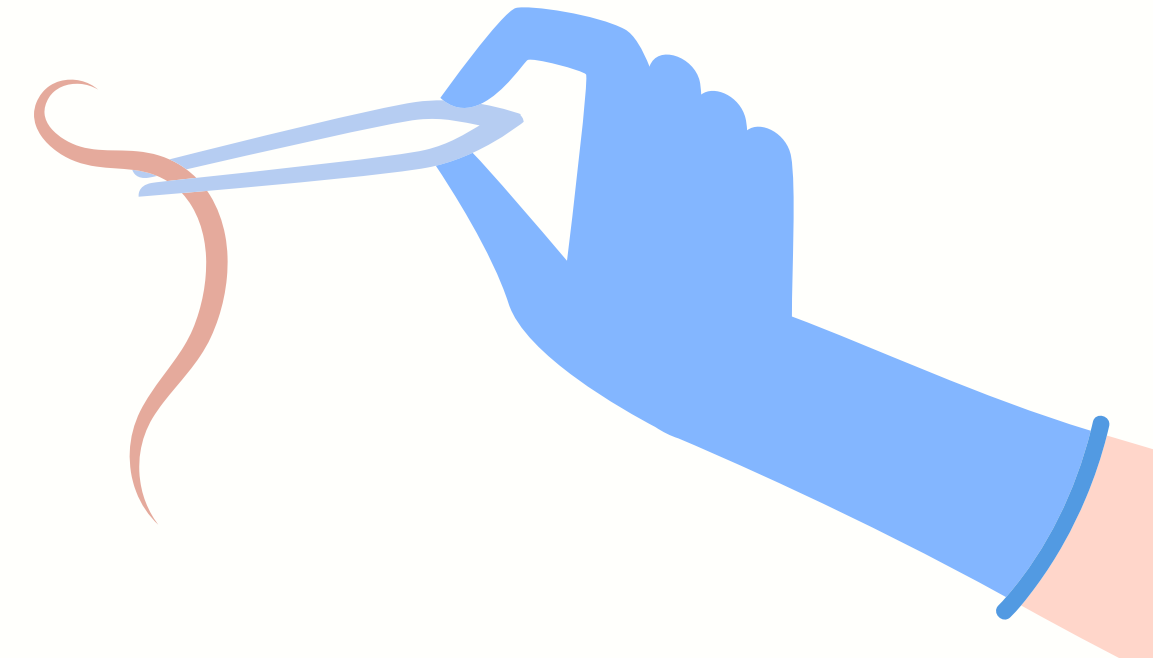
- Eliminacja intensywnie fermentujących składników pokarmowych
- Sposób kontroli objawów - nie leczenie.
- Wartościowe narzędzie, ale tylko do stosowania krótkoterminowo (4-6 tygodni).





Infekcje pasożytnicze

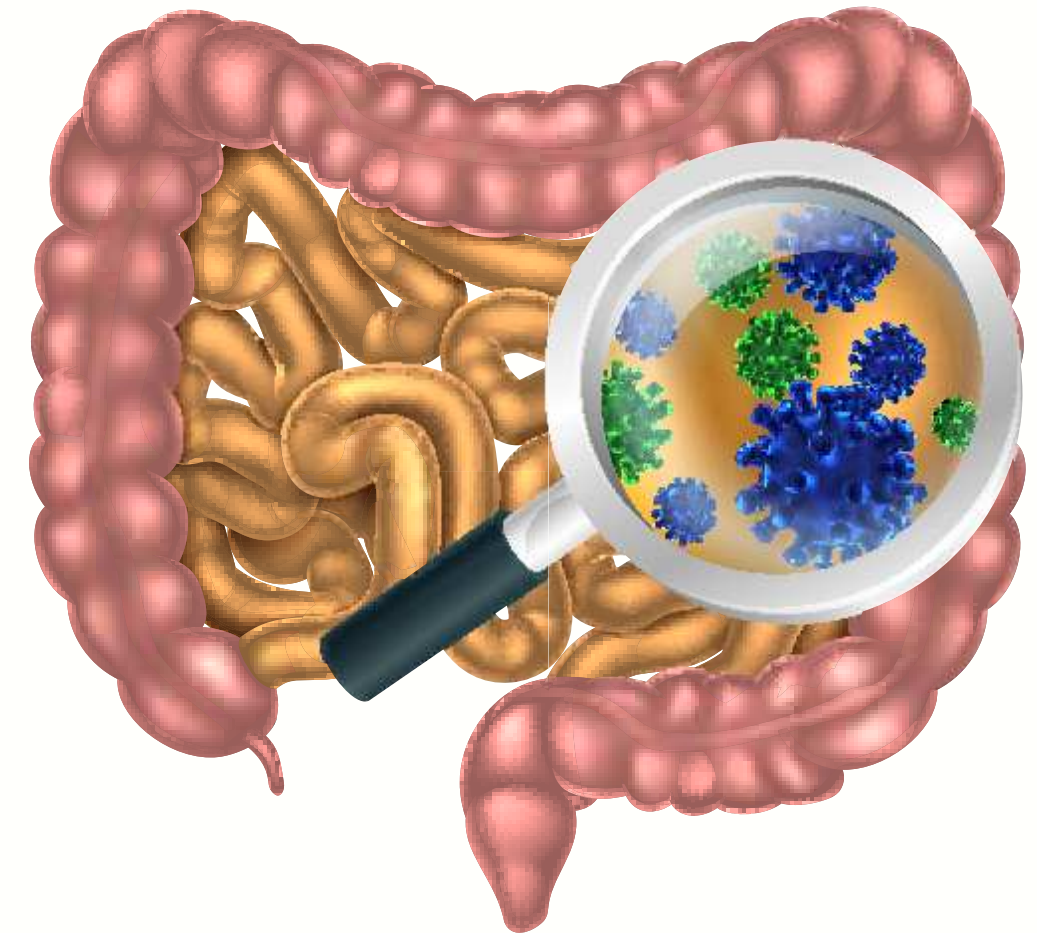
- Podwyższone ryzyko przy zaburzeniach immunologicznych.
- Objawy ze strony układu pokarmowego, skóry...
- Trudna diagnostyka: badanie kału (powtórzone trzykrotnie) i badanie przeciwciał przeciwko konkretnym pasożytom (tasiemiec, lamblia, glista ludzka).
- Leczenie: lek przeciwpasożytniczy (dobrany przez lekarza!) + probiotykoterapia.



Webinar ***Pasożyty jelitowe w chorobach skóry*** jest dostępny na stronie www.zofiakowalska.com w zakładce "Sklep"

Dysbioza jelitowa

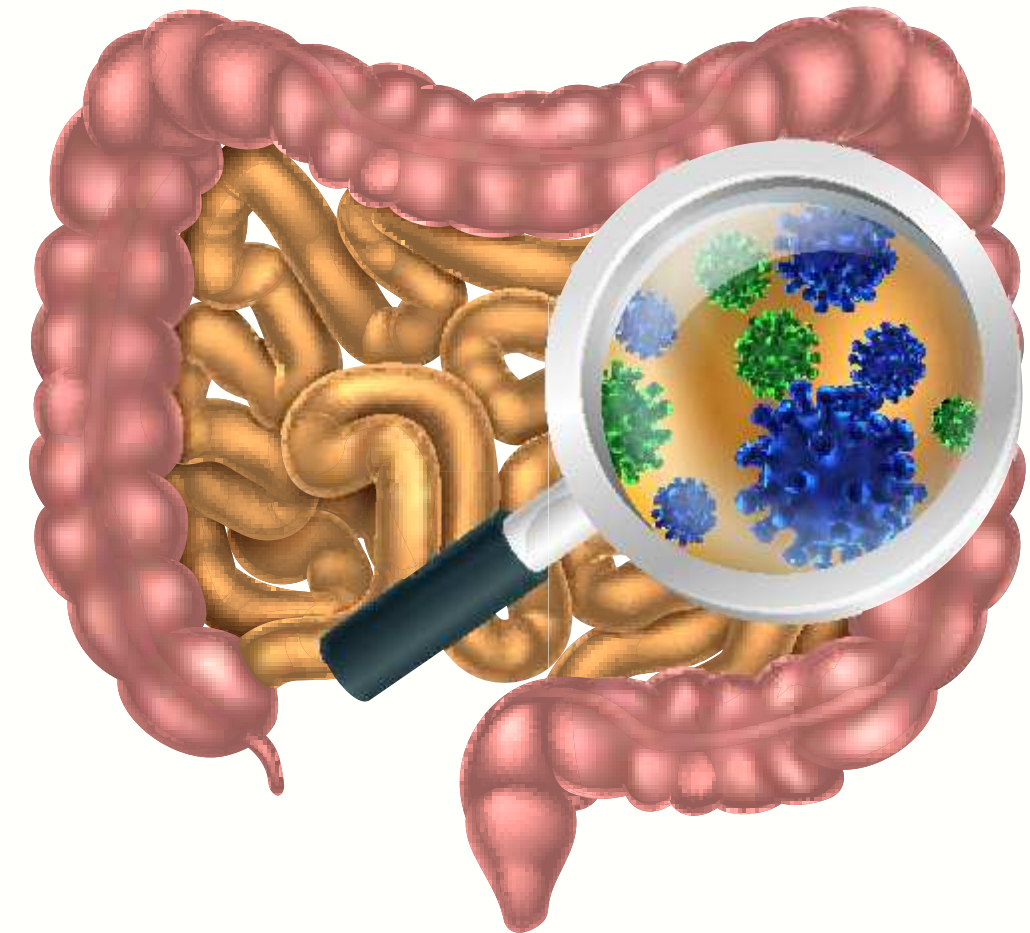
- Dysbioza to stan zaburzenia równowagi mikrobiomu jelitowego.
- Samo wystąpienie choroby autoimmunologicznej może świadczyć o tym, że mikrobiom jelitowy został zaburzony.
- Bakterie jelitowe i ich produkty wpływają na prawidłowe funkcjonowanie limfocytów T regulatorowych - element patogenezy łuszczycy.
- Mogą wystąpić objawy ze strony układu pokarmowego o różnych charakterze i nasileniu.





Rodzaje dysbiozy

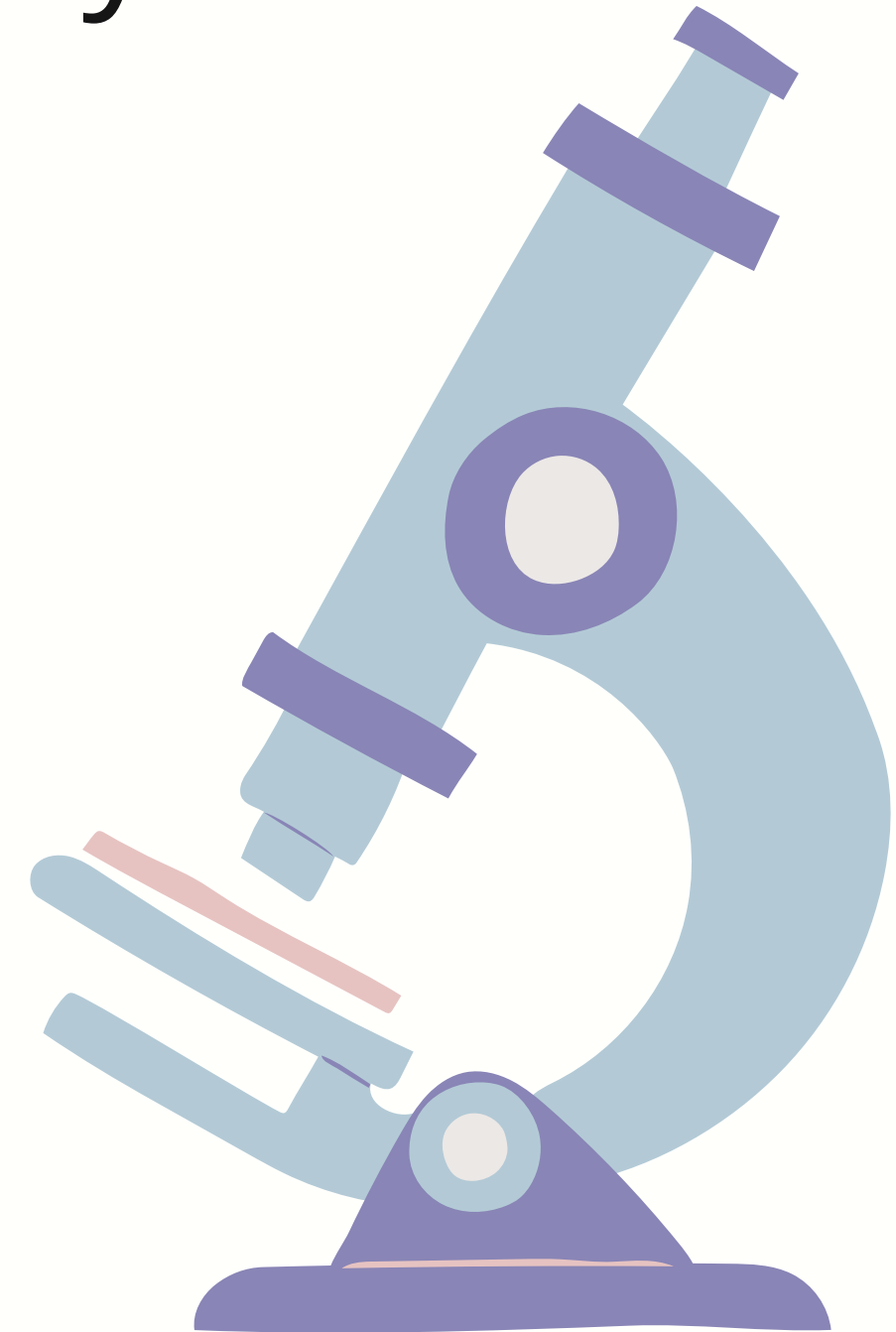
- Przerost drożdżaków, najczęściej z gatunku *Candida Albicans*.
- Przerost patogennych bakterii (*Clostridium*, *E. Coli*, *Proteus Vulgaris*...)
- Przerost drożdżaków i bakterii





Dysbioza jelitowa - diagnostyka

- **Badanie metabolitów mikroorganizmów z moczu (Organix Gastro)**
- Posiew kału w kierunku drożdżaków
- Ew. badanie antygeny Candidy z krwi (antygen mananowy)
- Nie polecam stosowania badań sekwencjonujących DNA całego mikrobiomu



A może to nietolerancja histaminy?

- To częsta **konsekwencja przewlekłych zaburzeń jelitowych**
- Zaburzenia jelitowe mogą być także objawem nietolerancji histaminy
- **Dieta nisko-histaminowa + obserwacja**
- Badanie enzymu DAO z krwi
- Oznaczenie histaminy w kale





Probiotyki w łuszczycy



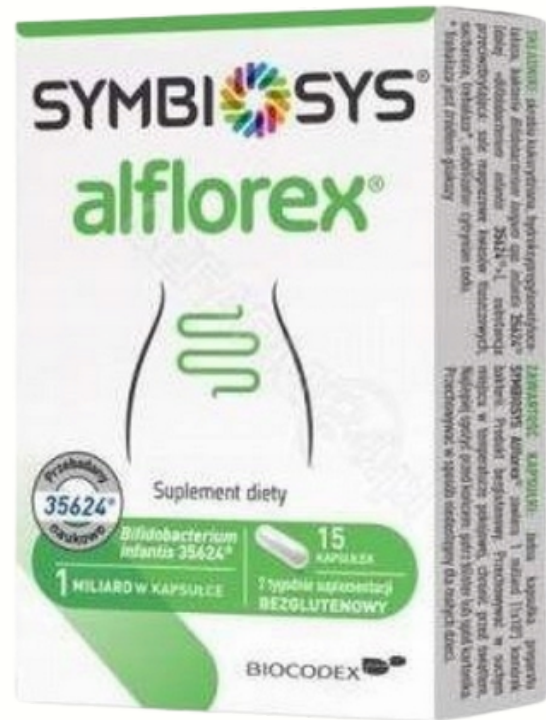
Probiotykoterapia dobrana
do **konkretnego**
zaburzenia mikrobioty
zawsze będzie najbardziej
skuteczna!

Probiotyki przebadane w łuszczycy

- **Bifidobacterium infantis 35624** w dawce 10 miliardów jednostek przez 8 tygodni.
Efekt: redukcja stanu zapalnego i regulacja układu immunologicznego przez limfocyty T regulatorowe.
- **Bifidobacterium longum CECT7347 + Bifidobacterium lactis CECT8145 + Lactobacillus rhamnosus CECT8361** w dawce 1 miliard przez 12 tygodni.
Efekt: większa redukcja objawów i mniejsze ryzyko nawrotu łuszczycy 6 miesięcy po zakończeniu badania w porównaniu do osób otrzymujących placebo.



Przeгляд probiotyków



Bifidobacterium infantis 35624

1 miliard w 1 kapsułce



Streptococcus thermophilus DSM24731
Bifidobacterium breve DSM24732
Bifidobacterium longum DSM24736,
Bifidobacterium infantis DSM24737
Lactobacillus acidophilus,
Lactobacillus plantarum DSM24730
Lactobacillus paracasei DSM24733
Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus DSM24734

112 miliardów w jednej kapsułce



Lactobacillus rhamnosus GG
(ATCC 53103)

6 miliardów w 1 kapsułce



Saccharomyces boulardii CNCM I-745
250mg



bifidobacterium longum la 101,
lactobacillus helveticus la 102,
lactococcus lactis la 103,
streptococcus thermophilus la 104

10 miliardów w 1 kapsułce



Wsparcie bariery jelitowej

[Nutrients](#). 2020 Aug; 12(8): 2337.

PMCID: PMC7468

Published online 2020 Aug 5. doi: [10.3390/nu12082337](https://doi.org/10.3390/nu12082337)

PMID: [32764](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32764)

Effects of Probiotic Strains on Disease Activity and Enteric Permeability in Psoriatic Arthritis—A Pilot Open-Label Study

[Andreas Haidmayer](#),¹ [Philipp Bosch](#),¹ [Angelika Lackner](#),¹ [Monica D’Orazio](#),¹ [Johannes Fessler](#),^{1,2,*} and [Martin H Stradner](#)¹



Lactobacillus casei W56
Lactobacillus acidophilus W22
Lactobacillus paracasei W20
Bifidobacterium lactis W51
Lactobacillus salivarius W24
Lactococcus lactis W19
Bifidobacterium lactis W52
Lactobacillus plantarum W62
Bifidobacterium bifidum W23

**1 saszetka przez
3 miesiące**

Zmniejszenie
przepuszczalności i
stanu zapalnego jelit



Wsparcie bariery jelitowej

Impact of diet and synbiotics on selected gut bacteria and intestinal permeability in individuals with excess body weight – A Prospective, Randomized Study

Agata Janczy¹✉, Ewa Aleksandrowicz-Wrona², Zdzisław Kochan¹ and Sylwia Malgorzewicz²

¹Department of Nutritional Biochemistry, Medical University of Gdansk, Gdańsk, Poland; ²Department of Clinical Nutrition, Medical University of Gdansk, Gdańsk, Poland



**Dwie kapsułki dziennie
przez 3 miesiące.**

Inulina, fruktooligosacharydy (FOS); amylazy;
Bifidobacterium lactis W51; Lactobacillus acidophilus
W22; L. plantarum W21; Lactococcus lactis W19;
Bifidobacterium lactis W52; L. paracasei W20; L.
salivarius W24;

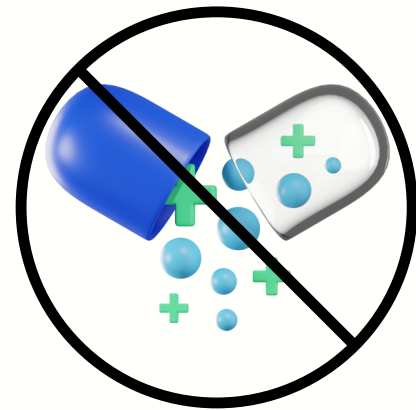
Zmniejszenie
przepuszczalności
bariery jelitowej i
zwiększenie
różnorodności
mikroflory.



Jak poprawnie stosować probiotyk?



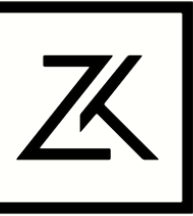
Najlepiej wieczorem, z kolacją.



Jeśli probiotyk jest w formie kapsułki, połknij ją w całości! Inaczej bakterie nie dotrą do jelita.



Nie popij probiotyku gorącą kawą czy herbatą. Najlepiej użyć zimnej wody.



Suplementacja prebiotyków

- Zaczynij od bardzo mały dawek!
- Pamiętaj o nawodnieniu!
- Dobry wybór to np. babka płesznik lub inulina.





Warto także suplementować maślan sodu

Odżywienie komórek jelitowych

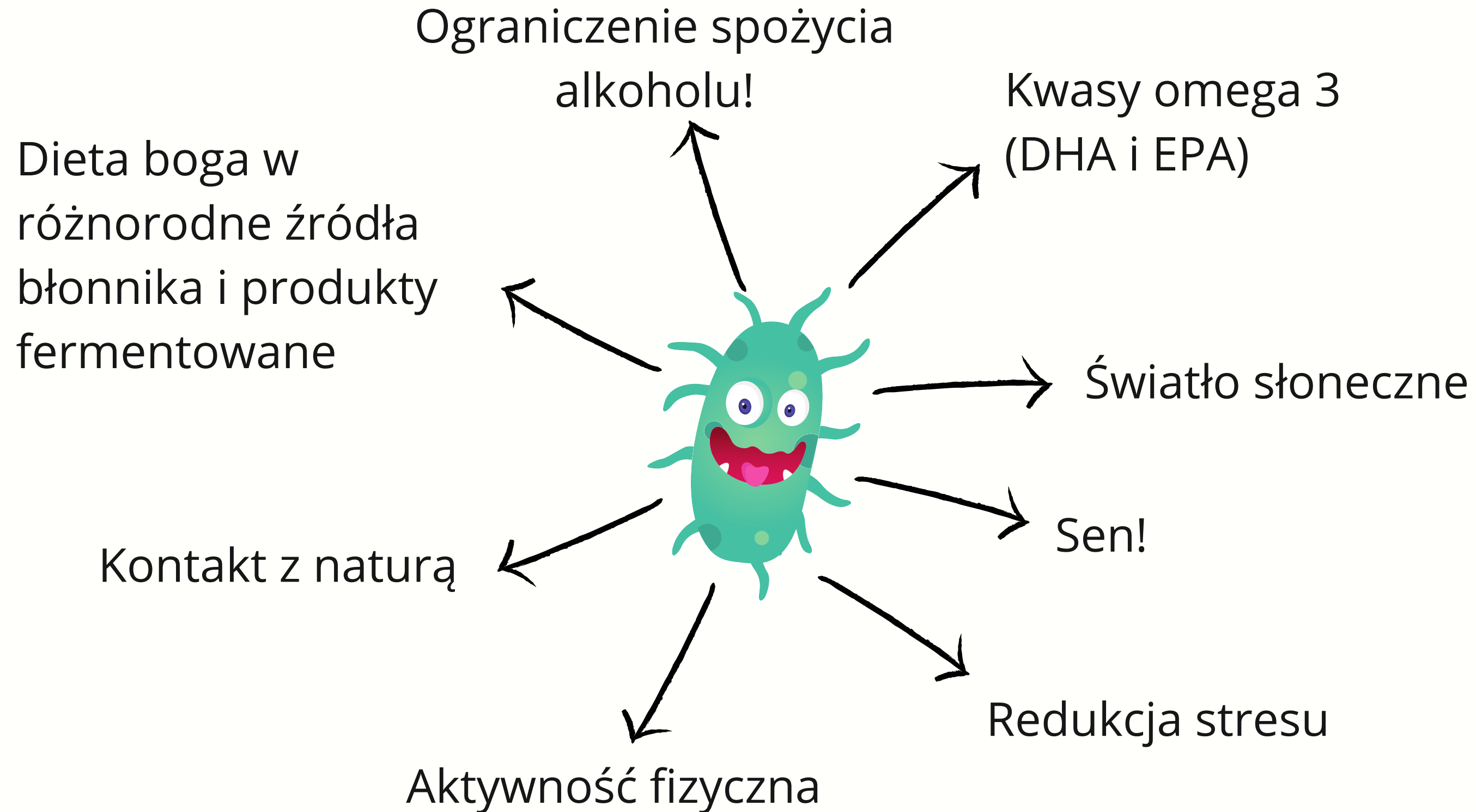
Regulacja układu odpornościowego

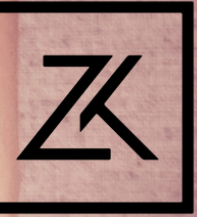
Wzmocnienie bariery jelitowej





Co jeszcze lubi mikrobiom?





**Terapia dysbiozy jelitowej
to długotrwały, złożony
proces, który powinien
przebiegać pod kontrolą
specjalisty.**





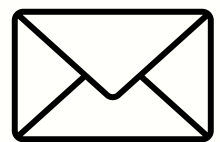
Pytania?



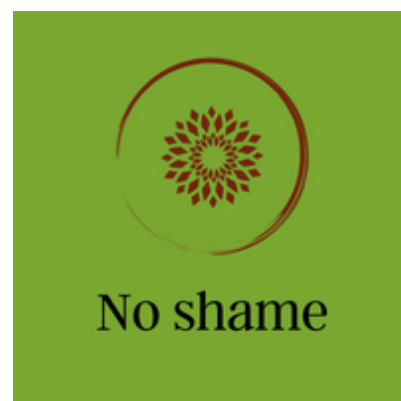
www.zofiakowalska.com



[nutrition_zk](https://www.instagram.com/nutrition_zk)



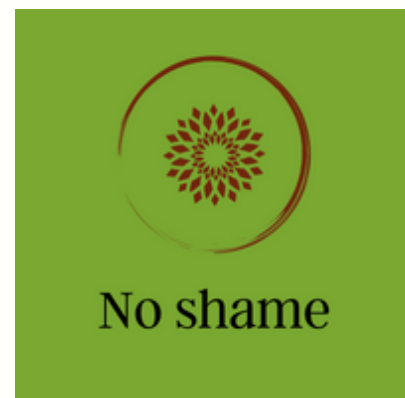
zkowalskanutrition@gmail.com



Finansowane przez
Unię Europejską



W ramach projektu zapraszamy na
bezpłatne praktyki oddechowe
4 kwietnia o godzinie 10.00
w Studio The Class
Etiudy Rewolucyjnej 3 w Warszawie






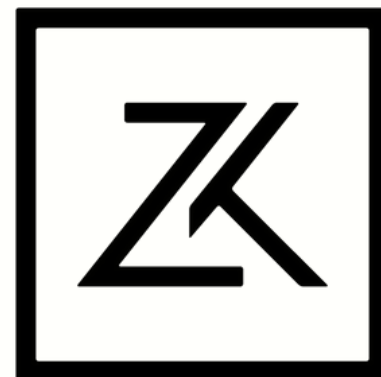
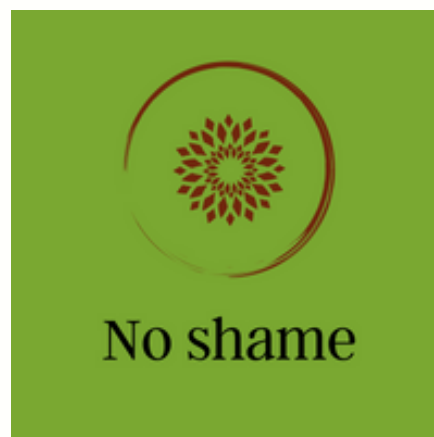
Finansowane przez
Unię Europejską

Fundacja No Shame- Bez Wstydu dziękuje za udział w webinarze!



Koniecznienie zajrzyjcie na nasze social media!

-  Fundacja "Bez Wstydu"
-  noshame_bezwstydu
-  Fundacja No Shame Bez Wstydu
www.fundacjabezwstydu.pl



Finansowane przez
Unię Europejską