

# A lebontó baktériumok

Emésztőrendszerünkben több mint százbillió jótékony baktérium, vírus és gomba él. Összefoglaló néven bélflórának hívjuk őket. Tápanyagokkal látják el minket, segítik az emésztést, és védenek más, veszélyes mikrobáktól (172-173. oldal).

## A lenyelt mikrobák

Első bélbaktériumainkat születéskor kapjuk, aztán egyre több jut szervezetünkbe életünk minden napján. Az orron és a szájon át jutnak be a testünkbe, majd a gyomorba kerülnek. Ott azonban túl savas a környezet sokuk számára ahhoz, hogy hosszán életben maradjanak. Még a vékonybél is túl savas számukra, de sokuk átjut rajta, és elérkezik a nekik is megfelelő vastagbélbe, ahol elengedhetetlen az emésztésünkhöz.

## A SZERVEZETÜNKBEN LÉVŐ SEJTEK 90 SZÁZALÉKA BAKTÉRIUM

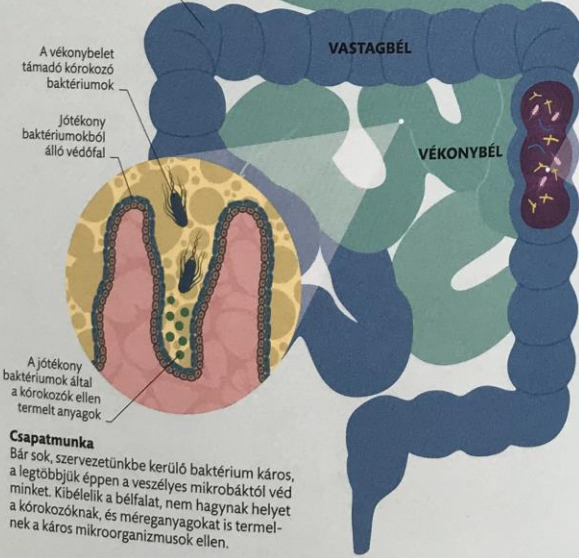
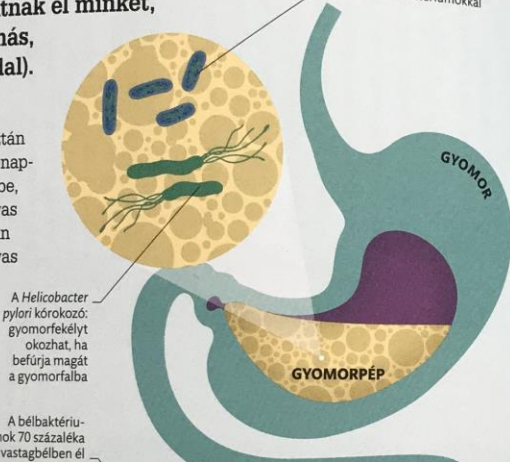
### ANTIBIOTIKUMOK

Az antibiotikumok elpusztítják a baktériumokat vagy lassítják az osztódásukat, de nem tesznek különbséget káros és hasznos baktériumok között. Emiatt a bélbaktériumaink is megsínylik, ha antibiotikumot szedünk. A jótékony baktériumok sokfélesége azonnal csökkenésnek indul, ahogy elkezdjük a kúrát, és a mélypontját 11 nappal később éri el. A populációjuk hamar helyreáll, miután a kezelés véget ért, de az antibiotikumok túlzott használata maradandó károkat okozhat nekik.



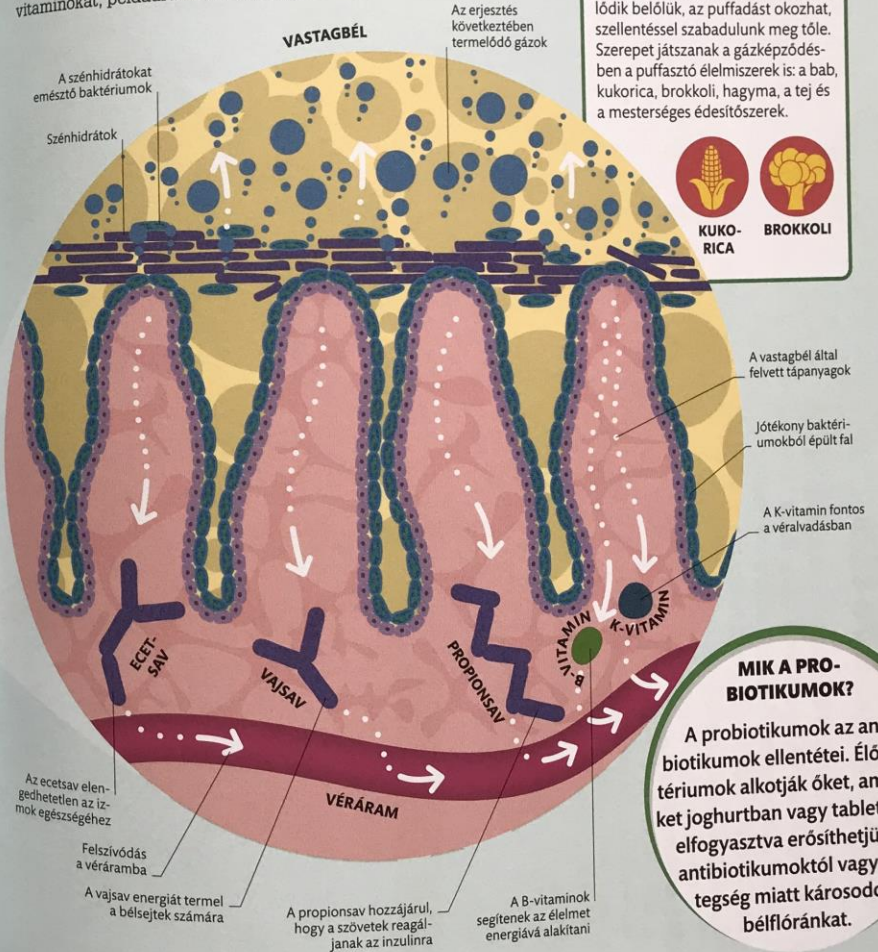
**Csapatmunka**  
Bár sok, szervezetünkbe kerülő baktérium káros, a legtöbbjük éppen a veszélyes mikrobáktól véd minket. Kibélelik a bélfalat, nem hagynak helyet a kórokozóknak, és mérgeanyagokat is termelnek a káros mikroorganizmusok ellen.

A laktobacilusok gyakori gyomorbaktériumok, sokszor használják őket a probiotikumokban is. Szembeszállnak a hasmenést okozó baktériumokkal



## Megemésztk, amit mi nem tudunk

A vastagbélben élő baktériumok azokból a szénhidrátokból fedezik energiaszükségletüket, amelyeket mi nem tudunk megemészteni. Megerjesztik a rostokat, például a cellulózt, segítik, hogy ásványi anyagokat, például kalciumot és vasat vegyünk föl, emellett vitaminokat, például K-vitamint is termelnek.



### MI EZ A SZAG?

A bélbaktériumok erjesztő folyamatai különféle gázokat - hidrogént, szén-dioxidot, metánt és hidrogén-szulfidot - termelnek. Ha sok termelődik belőlük, az puffadást okozhat, szellentéssel szabadulunk meg tőle. Szerepet játszanak a gázképződésben a puffasztó élelmiszerek is: a bab, kukorica, brokkoli, hagyma, a tej és a mesterséges édesítőszer.



### MIK A PROBIOTIKUMOK?

A probiotikumok az antibiotikumok ellentétei. Élő baktériumok alkotják őket, amelyeket joghurtban vagy tablettában elfogyasztva erősíthetjük az antibiotikumoktól vagy betegség miatt károsodott bélflóránkat.