

Jak na DROŹDŹACH

Wiele mówimy o mikrobiomie organizmu, ale warto też sprawdzić, co dzieje się, gdy niektóre mikroorganizmy zasiedlające nasze ciało zaczynają się namnażać i szkodzić. O kandydozie rozmawiamy z dr Magdaleną Elsner.



OGLĄDAJ WIĘCEJ NA
www.cossmeo.pl



cossmeo
powered by LNE

LNE: Czy każdy z nas ma w organizmie drożdżaki *Candida*?

Dr Magdalena Elsner: Tak! *Candida albicans* wchodzi w skład fizjologicznej mikrobioty przewodów pokarmowego, moczowo-płciowego, oddechowego oraz skóry. U zdrowych ludzi nie wywołuje zakażenia i żadnych objawów, ponieważ występuje w niewielkich ilościach – dzięki właściwemu składowi mikrobiomu rozrost drożdżaków jest hamowany. Do rozwoju drożdżycy może dojść wtedy, gdy spada odporność organizmu. Zwłaszcza gdy towarzyszy temu wysokoprzetworzona i bogata w cukier dieta oraz długofalowe przyjmowanie antybiotyków lub innych leków, stosowanych w przewlekłych chorobach zapalnych. Dochodzi wówczas do patologicznego rozrostu drożdżaka.

Czym jest kandydoza, jakie zmiany wywołuje i jak wpływa na organizm?

Kandydoza, nazywana również drożdżycą, jest chorobą związaną z nadmiernym namnażaniem się w organizmie człowieka grzybów z rodzaju *Candida*.

Jej przyczynami mogą być:

- brak ochrony ze strony mikrobiomu,
- zaburzenia w jego składzie,
- osłabiony układ immunologiczny,
- długofalowe przyjmowanie leków,
- nieprawidłowa dieta,
- przewlekłe choroby.

Najczęściej drożdżaki tego gatunku bytują w jamie ustnej, sromie i pochwie, w wałach paznokciowych oraz fałdach skórnych. Jednak choroba może atakować różne układy i narządy. Na przykład objawy ze strony układu nerwowego to m.in. niepokój, wahania nastroju, lęki, bezsenność, depresja, drażliwość.

Jak się diagnozuje drożdżycę?

Przez podstawowe badania serologiczne. Oznacza się przeciwciała w klasie IgM oraz IgG przeciwko *Candida albicans*, zleca się badanie mikrobiologiczne kału, badania mikroskopowe, posiewy mikrobiologiczne, identyfikację

wychodowanych gatunków grzybów oraz wymazy z odpowiednich okolic ciała. Do tego badanie D-arabinitolu, wskaźnik mannamowy czy badanie „Organic gastro” to obecnie najbardziej popularne metody, którymi dysponują poszczególne laboratoria.

Czy *Candidą* można się zarazić?

Infekcja drożdżakami może rozwinąć się na skórze i paznokciach, zwłaszcza u stóp. Jej przyczyną są patogeny bytujące na skórze lub pochodzące z otoczenia. Wówczas można się nimi zarazić w miejscach publicznych, na basenie, w toalecie, w autobusie, jednak to nie dzieje się ot, tak – warunkiem jest osłabiony układ odpornościowy. Jako specjalistka mogę z pełnym przekonaniem powiedzieć, że to w nim przede wszystkim trzeba szukać przyczyny.

Co jest pierwszym sygnałem problemów i powinno nas zaniepokoić?

Są to niestety objawy, które towarzyszą wielu zaburzeniom, więc kandydoza nie jest tu jedyną diagnozą.

Należą do nich:

- zaparcia, wzdęcia i biegunki,
- biegunki i zaparcia na zmianę,
- bóle brzucha,
- biały nalot na języku,
- pleśniawki,
- nieprzyjemny zapach z ust, alergie pokarmowe (tzw. ciekące jelito),
- wzmożony apetyt na słodkie,
- obniżona temperatura ciała (zimne ręce i stopy),
- chroniczne zmęczenie,
- brak energii,
- senność i zaburzenia snu,
- bóle głowy,
- wypadające włosy czy zmęczenie.

Jak kandydoza wpływa na wygląd skóry, włosów i paznokci?

Objawia się suchą i łuszczącą się skórą, kruchymi, łamliwymi paznokciami, grzybicami skórnymi i grzybicami paznokci. Często towarzyszą jej świąd, wypryski, a nawet zmiany trądzikowe czy wypadanie włosów.



Dr Magdalena Elsner

Doktor nauk o zdrowiu, specjalistka z zakresu mikrodziwienia jelit, magister rehabilitacji, kosmetyczka i dietetyczka, autorka indywidualnych terapii naprawczych organizmu z wykorzystaniem bilansów biochemicznych, testów na nietolerancje pokarmowe, badań z zakresu mikroflory jelitowej oraz badań genetycznych. ELSNER Ant-Aging CLINIC. www.drelsner.com



→

” Kandydoza powoduje suchość i łuszczenie się skóry, a także kruchość i łamliwość paznokci. Często towarzyszą jej świąd, wypryski, a nawet zmiany trądzikowe czy wypadanie włosów.

Jakie zmiany w diecie nam pomogą?

Powinno się ograniczać spożycie słodczy, unikać słodkich napojów, w tym także świeżo wyciskanych soków. Ciasta i wyroby zawierające pszenicę są praktycznie zakazane. Ważne jest też ograniczenie owoców – dozwolone są grejpfruty, cytryny, awokado i owoce jagodowe niskocukrowe, np. jagody, maliny, oraz całkowite wykluczenie z diety nabiału. Lepiej unikać produktów wędzonych, bogatych w konserwanty, słodziki, sztuczne barwniki oraz zaprawianych octem.

Zaleca się natomiast jeść gotowane, parowane lub duszone warzywa, bez nadmiaru surowych i wzdymających, picie dużych ilości wody i naparów ziółowych, przyjmowanie węglowodanów złożonych, najlepiej bezglutenowych, takich jak kasze jaglana i gryczana, komosa ryżowa. Ważna jest też odpowiednia podaż kwasów omega-3, uwzględnienie ryb oraz gotowanego, duszonego, pieczonego chudego mię-

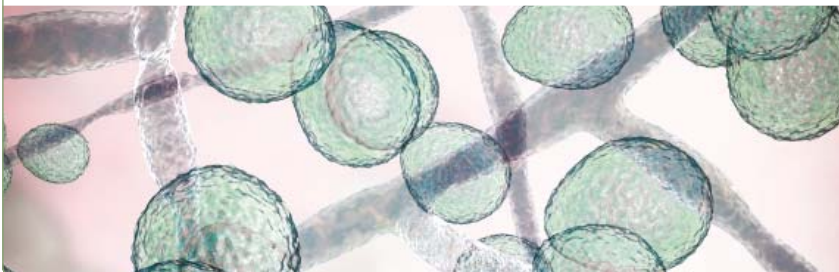
sa. Pomocna jest też odpowiednio dobrana probiotykoterapia, np. szczepem *Lactobacillus helveticus*.

Czy są jakieś nowe badania na temat *Candidy* i mikrobioty?

Potwierdzono, że nadużywanie antybiotyków o szerokim spektrum działania wyczerpuje bakterie jelitowe i ułatwia przerost grzybów w wyniku dysbiozy grzybiczej oraz zwiększa ryzyko rozsianej kandydozy (Seelig, 1966 a, b; Mason i in., 2012; Dollive i in., 2013). U pacjentów z obniżoną odpornością wywołaną antybiotykami o szerokim spektrum działania brak równowagi w prawidłowej florze bakteryjnej jest warunkiem wstępnym kolonizacji *C. albicans*. Wiemy już też, że przerost *C. albicans* w jelitach może prowadzić do problemów zdrowotnych ze strony układu trawiennego, takich jak gazy i biegunka, oraz do zaburzeń psychicznych – lęku, utraty pamięci, depresji (Severance i in., 2016; Markey i in., 2020). U pacjentów z grupy wysokiego ryzyka *C. albicans* może przemieszczać się z przewodu pokarmowego do narządów pozajelitowych, zwłaszcza wątroby, śledziony i krwiobiegu. Szczep powodujący ogólnoustrojową kandydozę i szczep zidentyfikowany w próbie odbytnicy tego samego pacjenta są zawsze takie same, chociaż w niektórych przypadkach cewniki są kolejnym źródłem infekcji (Miranda i in., 2009). *C. albicans* w przewodzie pokarmowym może być również immunogenem, który wywołuje różne choroby nadwrażliwości lub im sprzyja (Goldman i Huffnagle, 2009). Badania w tej dziedzinie są cały czas prowadzone, więc jestem przekonana, że z czasem będziemy dowiadywać się jeszcze więcej o tym, jak drożdżycy wpływa na nasz organizm oraz jak skutecznie utrzymywać poziom drożdżaków na niskim, bezpiecznym dla nas poziomie. ■

Wsparcie dietetyczne i suplementacyjne w terapii kandydozy

- witamina D3 (wspiera układ odpornościowy)
- kwas kaprylowy (olej kokosowy)
- kurkuma
- Pau d'arco (ziołowy suplement diety wytwarzany z wewnętrznej kory kilku gatunków drzew *Tabebuia* – przyp. red.)
- witamina C
- L-glutamina
- olejek z oregano
- enzymy niszczące biofilm grzyba (bromelina, papaina, serapeptaza, nattokinaza)
- propolis
- orzech czarny
- likopen
- cynamon
- czarnuszka.



Rozmawiała Agnieszka Wróblewska