

Düşük Lifli Beslenme Bağırsak Florasını Fakirleştiriyor

Taze meyve, sebze ve tam tahıllara ağırlık vererek daha fazla lif almak gerektiği en yaygın sağlıklı beslenme tavsiyelerinden biridir. Aslında aldığımız lifleri vücudumuz kullanmıyor, bu lifler bağırsaklarımızda yaşayan mikroorganizmalar için gerekli. Lifler bu mikroorganizmaları besleyerek bağırsağımızdaki varlıklarını sürdürmelerini sağlıyor. Dolayısıyla bağırsaklarımızdaki mikrobiyal çeşitliliğin korunmasına yardımcı oluyor. Üstelik yeni bir araştırmaya göre lif alımımız sadece kendimizin değil çocuklarımızın, torunlarımızın ve onların çocuklarının bağırsak florasını da etkiliyor.



Az miktarda lif aldığımızda bağırsaklarımızdaki mikroorganizmaların bir kısmı yok olabiliyor. Ancak bu etkinin geçici olup olmadığı ve sonraki kuşaklarda görülüp görülmeyeceği tam olarak bilinmiyordu. Stanford Üniversitesi'nden Erica Sonnenburg ve ekibi bunu araştırmak amacıyla fareler

üzerinde bir deney tasarladı. Deneyde bağırsağında kendine ait bakteri bulunmayan fareler kullanıldı. Araştırmacılar insandan alınan dışkı örneklerini farelerin bağırsağına aktararak bağırsak florası insaninkine benzeyen fareler elde etti.

Kullanılacak farelerin hepsi yüksek düzeyde lif içeren bir diyetle büyütüldü. Deneyde farelerin yarısı düşük düzeyli lif içeren bir diyetle geçirildi ve bir süre sonra tüm farelerin bağırsaklarındaki mikroorganizmalar incelendi. Düşük lifli diyetle beslenen fareler yedi hafta sonra tekrar yüksek lifli diyetle geçirildi. Fareler düşük lifli diyetle beslenirken bağırsak floralarındaki mikrobiyal çeşitlilikte azalma görüldü. Bağırsaklarındaki bakteri türlerinin %60'ının sayısı yüksek lifli diyetle beslenen farelerdeki göre büyük düşüş gösterdi. Yüksek lifli diyetle geri dönülmesi çeşitliliği bir ölçüde geliştirdi. Ancak yine de önceki göre mikrobiyal çeşitlilikte %33 azalma görüldü.

Daha sonra araştırmacılar diyetin sonraki nesilleri de etkileyip etkilemediğini anlamak için fareleri dört nesil boyunca düşük lifli diyetle besledi. Her nesilde mikrobiyal çeşitliliğin gitgide düştüğü gözlemlendi. Düşük lifli diyetle beslenen farelerin dördüncü nesil bireylerinde ilk nesil farelerdeki mikrobiyal çeşitliliğin %72'sinin kaybolduğu görüldü. Dördüncü nesil fareler yüksek lifli diyetle geçirildiğinde küçük bir iyileşme sağlandı. Ancak yine de mikrobiyal çeşitlilikleri, sürekli yüksek lifli diyetle beslenen farelere göre %67 daha düşüktü. Mikrobiyal çeşitlilik ikinci bir insan dışkısı aktarımıyla başlangıçtaki düzeye getirildi.

Araştırmada insana ait mikroplar incelenmiş olsa da deneyler farelerde gerçekleştirildi. Ayrıca farelerin sayısı çok fazla değildi, her nesilde sadece altı fare incelendi. Öte yandan fareler başka mikroplarla karşılaşmadıkları steril ortamlarda yaşadı.



Kaybettikleri mikropları tekrar alabilecekleri hiçbir kaynak olmadığından bağırsaklarındaki mikrobiyal çeşitlilik sürekli düşüş gösterdi. Dolayısıyla bulguların insanlar için geçerli olup olmayacağı belli değil. Mikrobiyal çeşitlilik kaybının farelerin sağlığı üzerindeki etkisi de bilinmiyor. İrlanda'daki University College Cork'tan sinirbilimci John Cryan, yüksek lifli de düşük lifli de olsa farelerin diyetinin çok az çeşitlilik içerdiğini, insanlarınsa çok daha çeşitli gıdalarla beslendiğini ve bunun bağırsak florasını etkileyebileceğini belirtiyor. Sonnenburg ve ekibi bu durumun insandaki etkilerini ve bu etkilerin sürekli olup olmadığını da araştırma-yı düşünüyor.

Bağırsaklarımızdaki mikroorganizmalar lifleri besin kaynağı olarak kullanıyor. Bu yüzden yeterli miktarda yüksek lifli gıda alımı önem taşıyor.



Araştırmada elde edilen bulgular düşük lifli gıdalarla beslenmenin bağırsaklardaki mikrobiyal çeşitliliği azalttığı yönünde.