

# СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О РОЛИ МИКРОБИОМА КИШЕЧНИКА

Сидукова О.Л.

Институт повышения квалификации и переподготовки кадров здравоохранения  
учреждения образования «Белорусский государственный медицинский  
университет»  
г.Минск, Республика Беларусь

По данным Всемирной организации здравоохранения неинфекционные заболевания в Европейском регионе ВОЗ являются причиной 90% всех смертей. В последние десятилетия учёные всего мира обратили пристальное внимание на микробиом человека. Микробиом – совокупность микроорганизмов, их генов и геномов, находящихся в постоянном и тесном контакте с организмом хозяина, в данном случае человека. Основные места локации микробиома: желудочно-

кишечный тракт, кожа, слизистые, мочеполовая система. Только в нашем кишечнике живут триллионы бактерий. Богатая и разнообразная кишечная микробиота способствует укреплению здоровья, предоставляя человеку множество возможностей для предотвращения хронических заболеваний.

Пробиотические микроорганизмы помогают расщеплять и усваивать сложные углеводы, а также белки, жиры, улучшают пищеварение. Более того, пробиотики производят ферменты, короткоцепочечные жирные кислоты, лактат, аминокислоты, витамины, которые не поступают или поступают в недостаточном количестве с пищевыми продуктами, но необходимы для нормального функционирования нашего организма. Немаловажно и то, что микробиота повышает усвоение энергии из пищи и мы насыщаемся от меньших порций.

Микробиота способна влиять и наше настроение. Ученые давно выделяют ось «микробиом — кишечник — мозг». Многие нейроактивные соединения вырабатываются в кишечнике человека. Бактерии кишечника производят такой нейротрансмиттер, как гормон спокойствия серотонин, который регулируют сон и психику. Также определена способность микроорганизмов производить DOPAC — метаболит человеческого нейротрансмиттера дофамина, что предотвращает развитие депрессии у человека.

В наши дни фраза - «Мы то, что мы едим» приобретает новое значение, описывая зависимость нашей микробиоты от рациона питания человека. Полезные бактерии конкурируют с патобиотой за пищевые ресурсы. Но современный рацион стимулирует рост неблагоприятных для нас микроорганизмов, в частности, грибов рода *Candida*. Сахар, скрытый сахар и другие легкие углеводы являются основным источником пищи для них. Это создает дополнительную нагрузку на иммунитет, ухудшает самочувствие человека и еще больше вызывает тягу к сладкому и мучному. При проведении исследования суточного рациона в детском оздоровительном лагере в Республике Беларусь у детей 11-13 лет установлено, что потребление пищевых волокон детьми обоих полов не достигает рекомендуемого уровня в 40,6% анализируемых рационов. Для стабильного состава микробиома необходимо обеспечить максимальное разнообразие пищевых волокон в своем рационе (пребиотики), а для этого необходимо употреблять не менее 400 грамм сырых фруктов и овощей в день. Сократить потребление простых углеводов, содержащихся в таких продуктах, как печенье, сдобные булочки до менее 10% от общей потребляемой энергии. Для обогащения собственной микробиоты требуется поступление живых микроорганизмов вместе с кисломолочными и ферментированными продуктами (пробиотики). К ним относятся: катык, айран, квашеная капуста, пахта и другие.

Изменить состав микробиоты может не только нерациональное питание. Широкое использование антибиотиков, которые считались чудом современной медицины, приводит к уменьшению разнообразия микробиома или даже к его полной гибели. Согласно исследованию ученых из Университета Копенгагена и Диабетического центра Стено в Копенгагене, на восстановление баланса

микрофлоры после курса антибиотиков естественным образом требуется около 6 месяцев.

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН  
БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ  
ИМЕНИ АБУ АЛИ ИБН СИНО**

**КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ  
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. С.Д. АСФЕНДИЯРОВА  
РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
АКАДЕМИКА И.П. ПАВЛОВА**



Научно-практической конференции с международным  
участием на тему:

**“СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГИГИЕНЫ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ЭКОЛОГИИ”**

**СБОРНИК ТЕЗИСОВ**

28 ноября 2023 года