



„Nowe trendy w żywieniu i suplementacji osób aktywnych fizycznie”

redakcja: G.Zydek, M Michalczyk, A. Zając
Akademia Wychowania Fizycznego Katowice 2017

Rozdział XIX

Zaburzenia mikrobiomu u osób aktywnych. Znaczenie terapii probiotycznych w sporcie.

1. Mikrobiom jelitowy
2. Dysbioza i jej konsekwencje. Hiper przepuszczalność błony śluzowej.
3. Zaburzenia mikrobioty jelitowej u sportowców. Zjawisko niedokrwienie -reperfuzja
4. Diagnostyka dysbiozy i zaburzeń mikrobiomu
5. Terapie probiotyczne

dr n.med. Daniela Kurczabińska-Luboń

Zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego (dolegliwości bólowe, biegunki, nudności, wymioty, objawy zespołu jelita drażliwego) staowią częsty problem u sportowców w różnych dyscyplinach. Klasyczne zalecenia dietetyczne najczęściej nieznacznie wpływają na poprawę komfortu funkcjonowania osób aktywnych, szczególnie sportowców wysokiego wyczynu.

Większość prac poświęconych temu tematowi dowodzi, że takie zaburzenia dotyczą nawet 50%-70% aktywnych sportowców.....