

A FEJÉRE ÁLLÍTOTT ORVOSLÁS. Az leszel amit eszel!

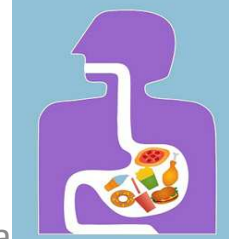


DR. GUSEO ANDRÁS

Székesfehérvár

Fókuszban az ételintolerancia

Budapest, 2016. október 9.



„Minden betegség a belekben kezdődik”

Hippokrátesz

- Az immunrendszerünk 70%-a a belek körül található, és a lokális baktériumok alakítják, moderálják, és kontrollálják a saját belső mechanizmusuk szerint.
- A microbiom összetétele határozza meg hogy egészséges lesz immunválaszunk, vagy megbetegszünk.
- Ha a microbiomot rosszul etetjük, elszaporodnak a kóros baktériumok és a gombák, és sokkal fogékonyabbak leszünk krónikus betegségek iránt.

A MICROBIOM

- Az elmúlt 10 év intenzív kutatásai bizonyították, hogy a mikrobiom és összetétele az egészség szempontjából fontosabb mint az emésztett táplálék.
- A mikrobiom a beleinkben élő mikroorganizmusok – baktériumok, vírusok, gombák – összességének közössége.
- Feladatuk: vitaminok termelése, a metabolizmus és vércukor szabályozása, a genetikai kifejeződés meghatározása, az agy kémiaiájának befolyásolása.

Mikrobiom-bél-agy tengely

- Minden az agyból kiinduló a bélműködést szabályozó ingerre, a bélrendszer kilenc ingert küld vissza az agyhoz. Ezek az üzenetek kontrollálják:
 - az agy válaszát a stresszre,
 - az agy hormonprodukciónját,
 - az agy saját immunrendszerének szabályozását,
 - az új agysejtek növekedését (neurogenesis),
 - és azt, hogy ezek az új sejtek mit tanulnak meg (neuroplasticitás),
 - és még sok más.

Baktérium tok, vagy baktériumok ember képében?

- A legtöbb bélben élő baktérium jóindulatú és két nagy csoportba oszthatók:
 - bacteroidetes
 - firmicutes (elsődlegesen felelnek az elhízásért)
 - prevotella (szülőcsatorna és immunitás elindítója)
- A sejtszámuk 10x több mint testünk összes sejtje
Genetikai anyaguk 150x több mint testünk 23000 génje.

KI A FŐNÖK? KI IRÁNYÍT?

- Melyik az a szervünk amelyik kontrollálja és irányítja a stresszreakcióinkat?
- Tippetjenek!
- 5 évvel ezelőttig azt tanítottuk, hogy a mellékvese. Mára megtanultuk, hogy a **mikrobiom-bél-agy tengely** az irányító (Petra, 2015).

MI INDÍTTJA EL AZ AUTOIMMUNITÁST?

- Alessio Fasano úgy gondolja, hogy az autoimmunitás elindítója a microbiomot alkotó baktériumok egyensúlyának megbomlása, amelyik megnöveli a szivinfaktus, a rák, a stroke, az Alzheimer, a Parkinson, diabetes, és más életrontó autoimmun betegségek, depresszió, szorongás, memóriavesztés, ködös agy, és még sok más betegség megjelenését.

BÉLFAL PERMEABILITÁS - AUTOIMMUNITÁS

- Az autoimmun betegségek keletkezésének egyik feltétele a bélfal permeabilitása.
- Ez az a pont ahol a bevitt táplálék döntő szerepet játszik, mert ha nincs elég butyrát, növekszik a permeabilitás, és megnő az autoimmunitás keletkezésének a lehetősége.
- Az autoimmun betegség a Nyugati világ betegsége és a megváltozott étrend miatti microbiom változás következménye.

A KRÓNIKUS GYULLADÁS FELTÉTELEI

- Ahhoz, hogy a krónikus gyulladás betegségbe menjen át, három alapvető dolognak kell még teljesülnie:

genetikai érzékenység

környezeti ártalmak

a bélrendszer gátfunkciójának megszűnése

**MINDEN KRÓNIKUS IDEGRENDSZERI
BETEGSÉGNEK GYULLADÁS AZ ALAPJA!**

DYSBIOSIS

- Az életstílusunk és táplálkozásunk határozza meg a microbiom összetételét –dysbiosis!
- Hatására megváltozik energiaháztartásunk, a neurotransmitterek mennyisége, hangulatunk, viselkedésünk és különböző betegségek iránti fogékonyságunk.
- Pl. glutén, casein és kukorica tartalmú ételek endotoxinokat tartalmaznak amelyek dysbiosishoz vezetnek.

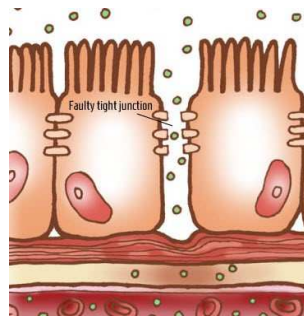
Dysbiosis tünetei

- Evés után a teltség érzése
- Amenorrhoea
- Gázok, felfújódás, flatulencia evés után
- Krónikus intestinális fertőzések
- Krónikus vaginitis
- Tágult kapillárisok az állon, orron alkohol nélkül
- Fáradékonyság
- Zsíros széklet
- Emésztési zavarok, hasmenés, szorulás,
- Vashiány
- Hányinger hasmenés ha hiányt pótlók
- Felnőttkori akne
- Végbél körüli viszketés
- Sérülékeny bőr
- Étkezés utáni általános rossz érzés
- Emésztetlen étel a székletben
- Törékeny körmök

EGY BETEGSÉG FELTÉTELE

- Ahhoz, hogy a krónikus gyulladás betegségbe menjen át, három alapvető dolognak kell még teljesülnie:
 - genetikai érzékenység
 - környezeti ártalmak
 - a bélrendszer gátfunkciójának megszűnése

LYUKAS BÉL



- Minden autoimmun betegséget a lyukas bél szindróma előz meg.
- Mindaddig, amíg a lyukas bél fennáll, tünetek jelenhetnek meg: hőemelkedés, fáradékonyság, hasfájás, szezonális allergiás betegségekre érzékenyebbe válás, ízületi gyulladás.

A ROSSZ GLUTEN A ROSSZ!

- **A gluten ten nem rossz, a rossz gluten a rossz!**
- A gluten egy fehérje család, amelyik minden gabonában jelen van (rozs, árpa, rizs, kukorica, chinoa).
- A mérgező glutenek családját a búzában, rozsban és árpában az emberek nem tudják teljesen megemészteni.

A mérgező glutenek

TRITICEAE



AZ ANTITESTEK SZEREPE

- Ha szülés után emelkedett antitested van a pajzsmirigy ellen, akkor 92 % esélyed van arra, hogy az elkövetkező 7 évben Hashimoto betegség alakuljon ki.
- Ha emelkedett antitested van a *Saccharomices cervisae* ellen, akkor csaknem 100% esélyed van arra, hogy 3 éven belül Crohn betegséged legyen.

A TÚLZOTT GYULLADÁS A ROSSZ!

- Attól, hogy tejet vagy kenyeret fogyasztunk, még nem leszünk betegek, vagy bármilyen más ételt amire szenzitívek vagyunk.
- Attól leszünk betegek, ha az immunrendszernek extrém megterhelést adunk.
- **A gyulladás nem rossz, a túlzott gyulladás a rossz!**

- Ha egyszer egy vérteszt azt mutatja, hogy elindultál az autoimmun spektrum útján, az a microbiom katasztrofális hibáját mutatja, azt, hogy a rossz baktériumok vették át a vezetést, beindították a gyulladásért felelős géneket, megnövelték a bélfal permeabilitását.

A MAI ORVOS ELŐSZÖR LŐ!

- A mai orvos lő először és azután kérdez!
- A nőknél egy, a férfiaknál két pohár vörösbor jó a szívnek, de rossz a baktériumainknak, és dysbiosishoz vezet.
- A stressz csökkenti a gyomor fal nyáktermelését és megváltoztatja a baktériumflórát, könnyebbé válik a gyulladás

Sz. A.
lisztérzékenység után 15 évvel
induló SM.

1983.

Sz. A. 1983.

- 1998/ 15 éves kora óta állandóan voltak hasmenései, amelyeket idegeskedéssel hoztak összefüggésbe. Gastroenterologia-tükrözés=negatív. Panaszok változatlanok. Megtanultam vele élni”. Tejes dolgokat kizárta, mert mindig hasfájása volt. Szójatejet ivott, de joghurt és sajt maradtak.
- 2007/ 24 éves korában 10 percig a szavakat nem tudta kimondani, magasabb RR. mérték, palpitáció, azóta állandó hőemelkedés, és fejfájás.
- EEG, CT, góckutatás, Borrelia negatív. - Antibiotikum

SZ. A. 1983.

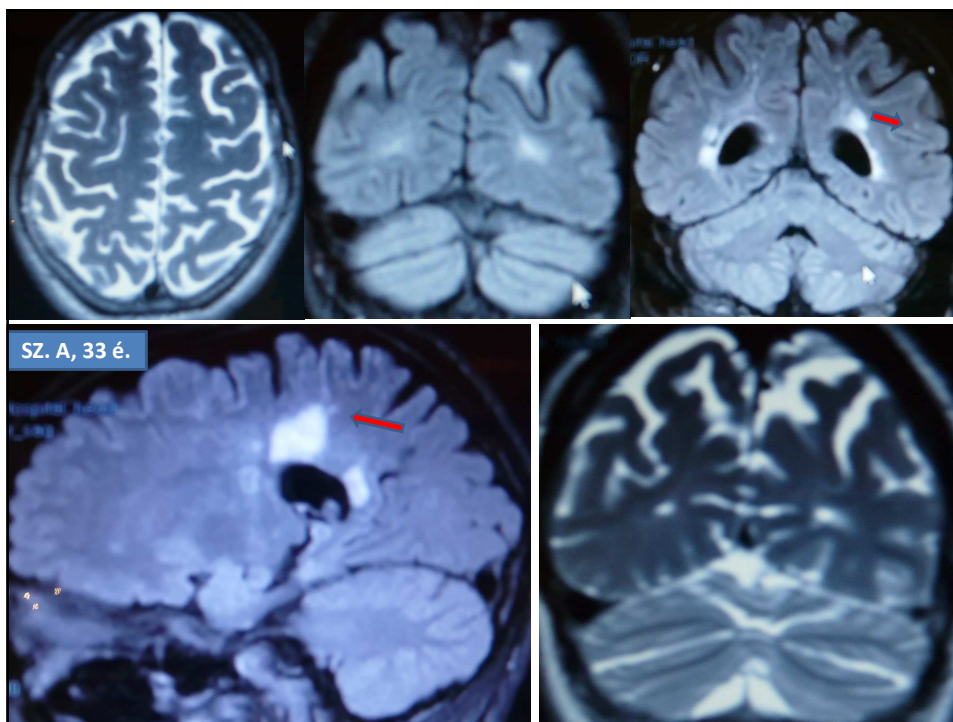
- 2007/ 24 éves agyrázkódás, MR-negatív
 - 2008/ 25 éves gyakori fejfájás miatt MR -neg.
 - 2016. 01. Típusos pánik roszullét, ami 02-ben ismétlődött.
 - 2016. 04. bal oldala elzsibbadt 5 napra. Neurologia – Solu-Medrol. Tünetmentes.
MR – multifokális fehérállományi károsodás.
LP - OGP, (serum OGP negatív).
- DG: SM.
Th: Tecfidera – 1 hónap után elhagyja.
Tej és gluténmentes diétára tér át. GI panaszok rendeződtek.

Sz. A. 1983.

- 2016. 06. Mo. kontroll.
- **Ételintolerancia:**
- **Tehéntej – 103**
- Tojás fehérje – 85
- Kazein – 71
- **Búza – 38**
- Árpa – 59
- Kóladió 59

Cöliákia gének:
 Haplotípus:DQA1*05
 DQB1*02
 DRB1*03
 Molekuláris fenotípus:
 DQ2.5
**Lisztérzékenységre
 jellemző fenotípus.**

Laktóztoleráns



N. B.
a gluten érzékeny akit SM-mel
immunmodulálnak

1990.

N. B. 1990.

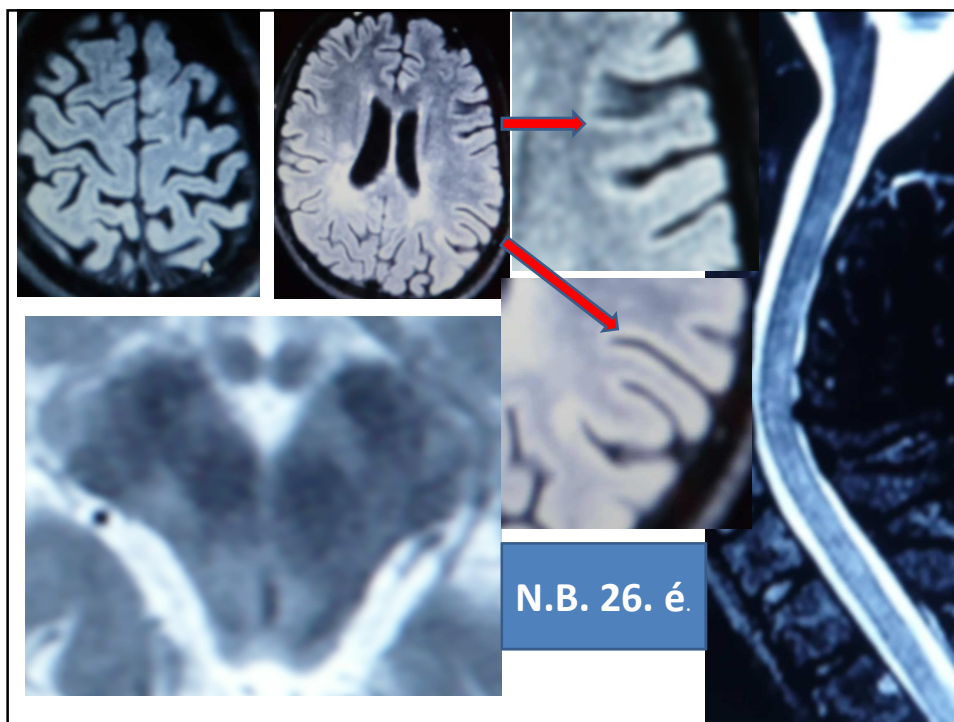
- 2015. november vírusfertőzést követően jobb keze, majd lába is elgyengül és zsibbad. Egy hét alatt elmúltak. Egy hét múlva szédülés és előjött a zsibbadás.
- Kórházi kivizsgálás: MR – multifokális fehérállományi károsodás = SM
- Agyvíz: autoimmunitásra negatív.
- Ételallergiára utaló tünete nincs, széklet normális, de inkább székrekedése van.
- Immunmoduláló kezelést kezdenek.

N.B. 1990.

- Stressz Érzékenységi Skála: 6 pont +, mindegyik öngerjesztő mechanizmust jelöl.
- Ideggyógyászati státusz: testszerte élénk mélyreflexek.
- Eredeti munkáját folytatja.
- Diétáját nehezen tartja.

N.B. 1990.

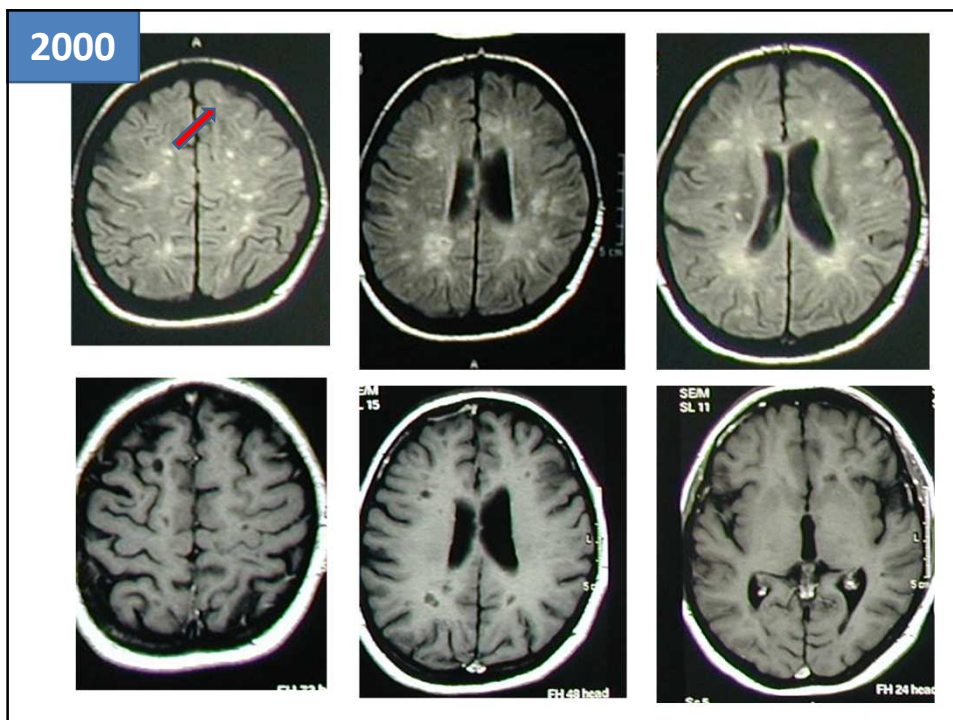
- **Ételintolerancia teszt IgG4:** (0-6)
- Tej – 3,4
- Tojás fehérje, sárgája – 6, 6,
- Glutén – 3
- Rozsliszt – 6
- Buzaliszt – 6
- Magyó – 6
- Földimogyoró – 6
- Paprika – 6
- Fokhagyma – 6
- Bors - 6



M. G. A.
aki 9 évet várt a diagnózisára
1967.

M. G. A. 1967.

- 22 éves kora óta zsibbad valamelyik végtagja.
- 9 év alatt 8 alkalommal volt különböző szakorvosnál, fizioterápiát kapott.
- 9. súlyos rosszabbodása, ideggyógyászat, MR-Dg.:SM Sztteroid.
- 33 éves korában látom először súlyos progrediáló állapotban.
- Mitoxantron kezelést kap. A progresszió megfordul.
- Ma is eredeti szakmájában dolgozik.



M. G. A. 1967.

- 2016. szept. ételintolerancia teszt:

Tehéntej:92

Juhtej:65

Tojás fehérje: 72

Kazein: 48

Kecsketej: 79

Búza: 50

Árpa: 55

Kukorica: 66

Maláta 52

Kóladió: 112

Élesztő: 76

M. G. A. 1967. LEVELE 2016.

- Nekem nem voltak hasi panaszaim, húgomnak igen, ő lisztérzékeny és kiütései is voltak.
- Gyermekkoromban volt csalánkiütésem.
- 10 éves korom után felkaron rengeteg apró pattanás.
- Széklettel semmi gond.
- Mandulámat 28 éves korban vették ki. Ekkoriban az ízületeim is fájtak.

B. C. Ö. A.
a nem cöliákiás gluten érzékeny

1969.

B.C.Ö.A. 1969.

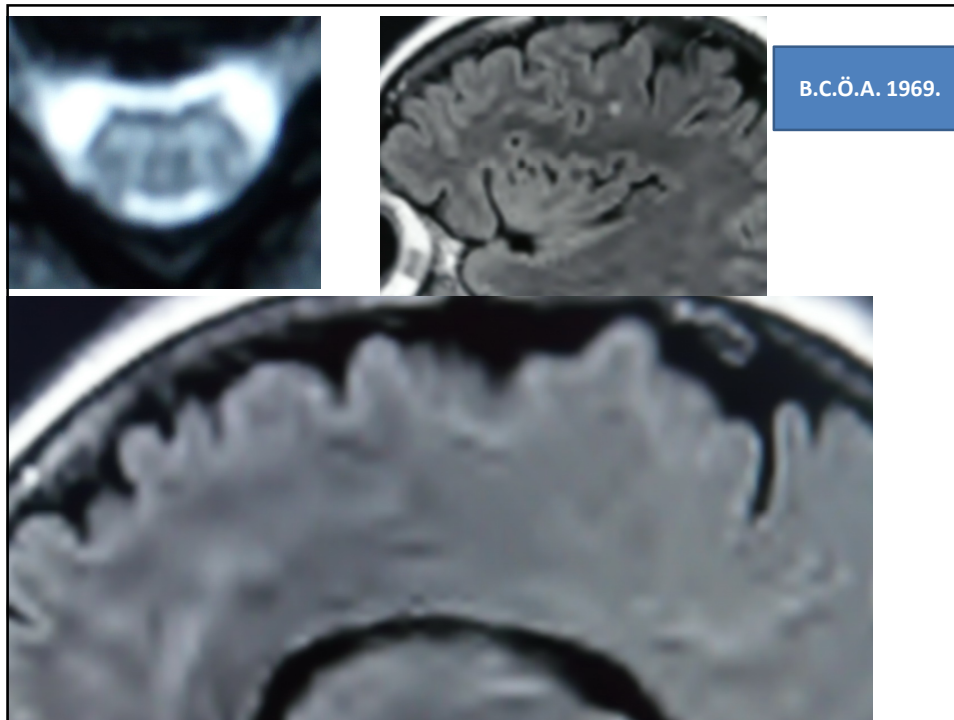
- 3 évesen mandulagyulladás és vesegyulladás.
- 11 évesen zsibbad az arca, a szemhéja le akar csukódni. Kisgyermekként mindig hasfájós volt.
- 21 éves, arcidegbénulás.
- 24 éves pánikbetegség miatt pszichiátriai kezelés, elalvásnál kettőslátása van.
- Idegosztály: fáradékony, kettősen lát, jo. Arcfél zsibbadása, szorongás.
- Agyvízben emelkedett IgG és OGP.
- Koponya MR negatív.

B.C.Ö.A. 1969

- Fél évvel később jobb karja elgengül. Szteroid lökésre javult.
- 3 évvel később lázas vírusfertőzés után vizelet incontinencia. VEP mko. kóros.
- Amikor gyermekei lázasak voltak, jobb oldali tünetei előjöttek.
- Hét évvel a kezdet után átmeneti zsibbadások és áramütésszerű görcsök (sacer minor)

B.C.Ö.A. 1969.

- Az ismételt MR vizsgálatoknál apró FLAIR pozitív kerek foltok az agykéregben is, amelyekre most figyelünk fel.
- 18 évvel a kezdet után visszatérő parciális epilepsziás roszullétek, amelyeket epilepszia ellenes gyógyszer megszüntet.
- SES skála 17/30.
- Pajzsmirigyére Hashimoto miatt gyógyszert szed.
- Gyakori Hasmenések miatt gluten szerológiai vizsgálat negatív.
- Gastroenterológia scopia: negatív lelet. Szövetten enyhe ly. infiltráció, - enyhe gyulladás. Semmi gond.
- Nem cöliákia – ehét mindent.
- 1 kifli és három napig hasmenés.
- Ismételt MR: negatívnak írják le.
- Diétával jól van.



B.C.Ö.A. 1969.

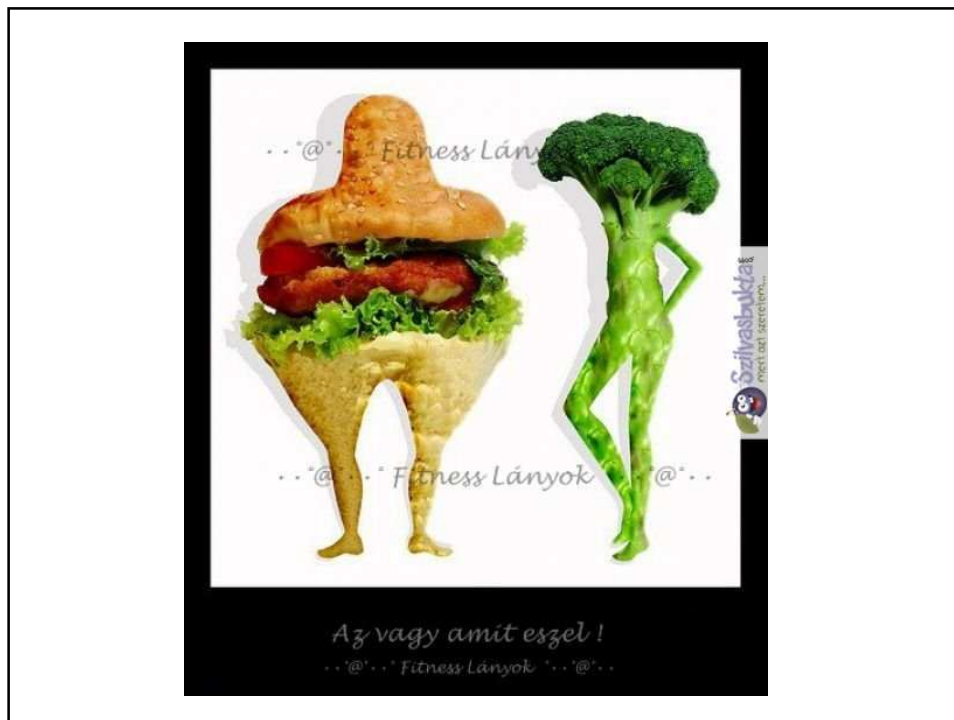
- Mindvégig negatív MR lelet (a leírás szerint)
- Autoimmunitásra pozitív liquor lelet OGP+
- 26 évnyi betegség tartam után végre diagnózis
Hashimoto
Irritabilis bél szindróma
Nem cöliákis gluten érzékenység (liquor OGP)
Tüneti epilepszia

AZ AUTOIMMUN SPECTRUM

- **Hogyan alakul ki az autoimmun spectrum?**
- Elindul egy nem realizált ételintoleranciával
- Az állandó gyulladás hatására lyukas a bél
- Nagymolekulájú félig emésztett anyagok hagyják el rendszeresen a belet és kerülnek a szisztémás keringésbe
- Molekuláris mimikri.
- Létrejön az autoimmun status
- Szervspecifikus autoimmun limfociták keringenek és alkalmanként támadják a célpontot
- Ha a célpont súlyosan károsodott, megjelenik a tünet
- Egyik szerv esik el a másik után.

CÉLUNK A MEGELŐZÉS!

- A célunk az, hogy már azelőtt felfedezzük az ártó ágenszt, mielőtt az valamelyik szervünk nagyobbik részét károsítja, annyira, hogy az klinikai tünetben jelenjen meg.
- Yehuda Shoenfeld szerint az inkubációs idő 1-40 évig is eltarthat.
- Ma már rendelkezünk módszerrel, hogy a különböző szervspecifikus autoimmun antitesteket meghatározzuk, kövessük, és befolyásoljuk, hogy megakadályozzuk annak romboló hatását.



M-B-A tengely

- A bélbaktériumok a szervezet szerotoninjának 90%-t állítják elő. Hiányában: stressz, szorongás, depresszió, fáradékonyság.
- A bélben még további neurotransmitterek is keletkeznek: GABA, dopamin, norepinephrine, acetylcholin. Mindezek befolyásolják emócióidat, alvási mintádat, és stressz-szinted.

GÉN ÉS EPIGENETIKA

- A génjeink nem határozzák meg a betegséget, csupán megmutatják a gyenge pontot a láncban, ami alapján a betegség kialakulhat, attól függően, hogy milyen erővel szakítjuk a láncot.
- A microbiom baktériumai az epigenetika révén szabályozzák testünk génjeinek összetételét.
- A baktériumaink segítenek a táplálékot lebontani alapelemeire, és az aminosavakból a szervezet bizonyos neurotransmittereket készít. Ezek kontrollálják mozgásunkat, az agy működési sebességét, hogyan gondolkodunk, hízunk-e!

A NYUGATI DIÉTA A LEGKÁROSABB

A nyugati típusú diéta főleg szénhidrátokat tartalmaz, amelyek a vékonybélből szívódnak fel, és a vastagbélbe már nem jut hasznosítható anyag, ásványok, vitaminok, amelyek táplálnák a helyi baktériumokat.

MICROBIOM-BÉL-AGY TENGELY

- Stresszben a microbiom üzenetet küld a n. vaguson és a véráramon keresztül a hypothalamusnak, hogy az, hogyan válaszoljon az érzékelt stresszre. Az a hypophysisnek továbbítja a feladatot, hogy határozza meg a válaszban melyik szervnek, hogyan kell válaszolnia, milyen hormont kell termelnie.

SZIMPATIKUS TÚLSÚLYBAN ÉLÜNK!

- Selye szerint a normális adrenalin válasz szimpatikus túlsúlyú. Ha az üss vagy fuss reakció állandó jellegű, akkor a mellékvesék kifáradnak. Ha továbbterhelem, akkor a kifáradt mellékvesék kimerülésbe mennek át. Ha még tovább stresszelek, akkor a mellékvesék teljesen kimerülnek és válaszképtelenek lesznek.
- Ha a mellékvesék reakcióképtelenek, másik szervnek kell átvenni a funkciót és ez a pajzsmirigy.

SYMBIOSIS - DYSBIOSIS

- Az egyensúlyát veszített microbiom 3 nap alatt helyre tudja hozni magát, ha megváltoztatod a bevitt ételt.
- Ha a belekben a baktériumok egyensúlyban vannak ezt **symbiozisnak** nevezünk.
- Ha kibillennek az egyensúlyból, elszaporodnak a rossz baktériumok ezt **dysbiosisnak** nevezünk. Ez az alapja a lokális gyulladásnak.

RIADÓ, RIADÓ, RIADÓ!

- Mai életünk szimpatikus dominanciát jelent, holott paraszimpatikus lenne az ideális. Állandóan riadó-készültségben van a szervezet és így, csaknem mindenki, de különösen az autoimmun betegek, elkezdik a mellékvese fáradással, kimerüléssel, a teljes kimerülésig. Ha nem tér vissza a paraszimpatikus dominanciába, extrém veszélynek van kitéve az autoimmun betegség kialakulása szempontjából, függően a gyenge láncszemtől.

TÚLTERHELT MELLÉKVESE

Amikor már a mellékvesék nem tudnak kellő mennyiségű glükokortikoidot termelni, akkor a cukor szabályozásba besegít a hasnyálmirigy több inzulin termeléssel. Idővel kialakul az inzulin rezisztencia, majd a diabetes, és már megint az autoimmunitásnál vagyunk.

MIT OKOZ A STRESSZ CSÖKKENTÉSE?

- Ha a microbiota nincs egyensúlyban, akkor a félelem kiváltotta reakció 2,8x erősebb mint normál microbiom esetében.
- A bélrendszer permeabilitását megváltoztathatod azáltal, hogy csökkented a stressz szintedet.
- Minden orvos azt javasolja, hogy csökkentsd a stressz szintedet, de ez nem megy egy nap alatt.

OLAJ A TÚZRE!

- Az **LPS** (lipopolisacchirda) a bélben élő baktériumok falában található. Amikor ezek a baktériumok szétesnek, vagy emésztés áldozatává válnak, az LPS, ami egy endotoxin kiszabadul. Ha lyukas a bél fala, akkor bekerülhet a vérkeringésbe. Ha oda kis mennyiségben kerül be, akkor egy gyulladáscsökkentő hormonnak, az adiponektinnek (az elhízás elleni hormon) a termelését indítja el. Nagy mennyiségben hatalmas gyulladást gerjeszt, amit a test már nem tud kezelni és elindítja a gyulladást okozó kaszkádot.

A TOLERANCIA ELVESZTÉSE

- Azok, akiknél a cöliákia gén, vagy más betegségre jellemző gén jelen van egy életen át egészségesek maradnak.
- Mások az életük első évében már mutathatják a betegség jeleit.
- Egyesek évekig fogyaszthatnak glutén tartalmú ételt, és tünetmentesek maradnak, mindaddig, amíg el nem veszítik a toleranciát a glutén ellen, aktiválódik az antitesteket produkáló gén, kezdenek antitesteket termelni, és indul a betegség.

A GYULLADÁS SEGÍTŐI

A sok faktor közül, amelyik a lyukas bél szindrómát létrehozhatja és ezáltal a gyulladást állandóan szítja, az bizonyítottan a STRESSZ, a gluten és az LPS a leggyakoribb!

ZONULIN

- Alessandro Fasano(Harvard Egyetem) a gluten és a benne lévő gliadin fokozza a bélfal áteresztőképességét azáltal, hogy aktivál egy **Zonulin** nevű anyagot, ami lebontja a tight junctionokat – fokozza a gyulladást