**Τι είναι το Σύνδρομο Υπερανάπτυξης Βακτηριδίων του Εντέρου (SIBO) και γιατί οδηγεί σε σοβαρά προβλήματα υγείας;**

Οι περισσότεροι από εμάς γνωρίζουμε πλέον ότι υπάρχουν δισεκατομμύρια βακτήρια που ζουν στο πεπτικό μας σύστημα. Τα ευεργετικά και παθογόνα βακτηρίδια συνυπάρχουν στην πεπτική μας οδό και μπορεί να προκύψουν προβλήματα όταν αυτά είναι εκτός ισορροπίας.

Η έρευνα έχει συνδέσει πολλές καταστάσεις, όπως Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (IBS), φουσκώματα, σύνδρομο διαρρέοντος εντέρου, ακόμη και ασθένειες όπως του Crohn και ελκώδους κολίτιδας σε διαταραχές ισορροπίας στο έντερο. Νέα στοιχεία υποδηλώνουν ότι μια άλλη, αν και λιγότερο γνωστή, κατάσταση συμβάλλει σε αυτές τις διαταραχές: είναι το Σύνδρομο Υπερανάπτυξης Βακτηριδίων του λεπτού Εντέρου (SIBO).

Τι είναι το Σύνδρομο Υπερανάπτυξης Βακτηριδίων του Εντέρου (SIBO Small Intestinal Bacterial Overgrowth)

Ανατομικά το λεπτό έντερο συνδέει το στομάχι με το παχύ έντερο, στο Σύνδρομο Υπερανάπτυξης Βακτηριδίων του λεπτού Εντέρου η χλωρίδα του παχέος εντέρου αναπτύσσεται προς τα άνω για να αποικίσει το λεπτό έντερο.

Το έντερο αποικίζεται από εντερικά βακτήρια αμέσως μετά τη γέννηση και αυτό αποτρέπει την ανάπτυξη παθογόνων βακτηρίων στο λεπτό έντερο. Η σύνθεση του εντερικού βακτηριακού πληθυσμού παραμένει σταθερή εκτός και αν μεταβληθεί με εξωγενή μέσα.

Παράγοντες Κινδύνου

Ορισμένες κατηγορίες ασθενών είναι υψηλότερου κινδύνου, περιλαμβάνονται και όσοι έχουν ήδη γαστρεντερικές παθήσεις, επίσης όσοι έχουν αυτοάνοσα νοσήματα, και ειδικά στην κοιλιοκάκη.

Αλλοι παράγοντες κινδύνου:

- Φαρμακευτική αγωγή, ειδικότερα όσον αφορά το ανοσοποιητικό ή το γαστρεντερικό σύστημα

- Κοιλιοκάκη, μια μελέτη της Αμερικανικής εταιρείας Γαστρεντερολογίας κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το 66 % των ατόμων με κοιλιοκάκη νοσούν από το Σύνδρομο Υπερανάπτυξης Βακτηριδίων

- Σακχαρώδης Διαβήτης, ακόμη μια μελέτη συσχέτισε το 43 % των διαβητικών με το SIBO

- Οποιοδήποτε αυτοάνοσο νόσημα , σε κάθε νόσο όπου επηρεάζεται το ανοσοποιητικό παρουσιάζεται μεγαλύτερη επίπτωση του Συνδρόμου Υπερανάπτυξης Βακτηριδίων

- Ηλικία, υψηλότερα ποσοστά SIBO σε ηλικίες άνω των 60 ετών

- Ροδόχρου Νόσο ή ακμή, μια Ιταλική μελέτη συμπέρανε ισχυρή συσχέτιση των συμπτωμάτων της νόσου με το Σύνδρομο Υπερανάπτυξης (SIBO). Παρουσιάστηκε επίσης θεαματική βελτίωση της Ροδόχρου Νόσου όταν αντιμετωπίστηκε το SIBO.

Συσχέτιση και σύνδεση του συνδρόμου παρατηρείται σε ασθενείς που λαμβάνουν αντισυλληπτική αγωγή καθώς και στα άτομα με μέτρια ως υψηλή κατανάλωση αλκοόλ.

Επιπλοκές που σχετίζονται με SIBO

Το SIBO, που δεν έχει αντιμετωπιστεί, μπορεί να προκαλέσει δυνητικά σοβαρές επιπλοκές στην υγεία. Είναι ζωτικής σημασίας να απαλλαγούμε από την βακτηριακή υπερανάπτυξη το συντομότερο.

Η υπερανάπτυξη βακτηρίων στο λεπτό έντερο μπορεί να οδηγήσει σε υποσιτισμό, μία από τις μεγαλύτερες ανησυχίες του SIBO. Τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τα λίπη δεν απορροφώνται σωστά προκαλώντας ανεπάρκειες, όπως ανεπάρκεια σιδήρου, ανεπάρκεια βιταμίνης Β12, ανεπάρκεια ασβεστίου και ανεπάρκειες στις λιποδιαλυτές βιταμίνες - έλλειψη βιταμίνης Α, ανεπάρκεια βιταμίνης D, ανεπάρκεια βιταμίνης Ε και έλλειψη βιταμίνης Κ.

Αυτές οι ανεπάρκειες μπορεί να οδηγήσουν σε συμπτώματα, όπως αδυναμία, κόπωση, σύγχυση και βλάβη του νευρικού συστήματος κυρίως λόγω της έλλειψης της βιταμίνης Β12 .

Τεστ αναπνοής για SIBO

Για τη διάγνωση του SIBO, οι θεράποντες χρησιμοποιούν το Τεστ αναπνοής με υδρογόνο για να μετρήσουν την ποσότητα αερίου που παράγεται από τα βακτήρια στο λεπτό έντερο. Η δοκιμή μετρά την ποσότητα υδρογόνου και μεθανίου στο σώμα. Αυτό λειτουργεί επειδή ο μόνος τρόπος με τον οποίο το ανθρώπινο σώμα παράγει αυτά τα αέρια είναι μέσω της παραγωγής τους από τα βακτήρια.

Ένα διάλυμα που περιέχει ένα από τα ακόλουθα σάκχαρα χρησιμοποιείται για την διενέργεια του Τεστ αναπνοής: Λακτουλόζη ή Γλυκόζη.

Πρώτα ο ασθενής ακολουθεί ειδική δίαιτα για δύο ημέρες πριν από το Τεστ. Στη συνέχεια ο ασθενής πίνει ένα διάλυμα που περιέχει ένα από τα σάκχαρα που αναφέρονται παραπάνω, τα οποία τροφοδοτούν τα βακτηρίδια. Η δοκιμή αναπνοής μετράει πόσο υδρογόνο και μεθάνιο έχει παραχθεί από τα βακτηρίδια ως αποτέλεσμα. Αυτά τα αποτελέσματα επιτρέπουν στον θεράποντα να καθορίσει αν υπάρχει ή όχι το Σύνδρομο Υπερανάπτυξης Βακτηριδίων του Εντέρου καθώς και την αντιμετώπιση του θεραπευτικά.

Θεραπεία SIBO

Το SIBO μπορεί να είναι δύσκολο για θεραπεία και μερικές φορές χρειάζεται περισσότερους από 1 γύρο θεραπείας ή συνδυασμό διαφορετικών θεραπειών. Η επιλογή της σωστής θεραπείας για εσάς εξαρτάται από:

Τι είδους SIBO είναι (κυρίαρχο μεθάνιο ή κυρίαρχο υδρογόνο)

Πόσο σοβαρό είναι το SIBO (καθορίζεται από τη δοκιμή αναπνοής σας)

Αντιβιοτικά και συμπληρώματα σε συνδυασμό μπορούν να χρησιμοποιηθούν καθώς επίσης και ειδική διατροφή.

**Κωνσταντίνος Νικητίδης MD**

- [Clin Gastroenterol Hepatol.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18456568) 2008 Jul;6(7):759-64. doi: 10.1016/j.cgh.2008.02.054. Epub 2008 May 5.

Small intestinal bacterial overgrowth in rosacea: clinical effectiveness of its eradication.

[Parodi A](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Parodi%20A%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=18456568)1, [Paolino S](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Paolino%20S%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=18456568), [Greco A](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Greco%20A%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=18456568), [Drago F](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Drago%20F%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=18456568), [Mansi C](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Mansi%20C%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=18456568), [Rebora A](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Rebora%20A%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=18456568), [Parodi A](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Parodi%20A%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=18456568), [Savarino V](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Savarino%20V%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=18456568).

- [Eur Rev Med Pharmacol Sci.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24443065) 2013;17 Suppl 2:30-5.

Diagnosis of small intestinal bacterial overgrowth in the clinical practice.

[Gabrielli M](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Gabrielli%20M%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=24443065)1, [D'Angelo G](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=D%27Angelo%20G%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=24443065), [Di Rienzo T](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Di%20Rienzo%20T%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=24443065), [Scarpellini E](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Scarpellini%20E%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=24443065), [Ojetti V](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Ojetti%20V%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=24443065).

- <https://wellnessmama.com/128192/sibo/>

- [Gut Liver.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28274108) 2017 Mar 15;11(2):196-208. doi: 10.5009/gnl16126.

Small Intestinal Bacterial Overgrowth and Irritable Bowel Syndrome: A Bridge between Functional Organic Dichotomy.

[Ghoshal UC](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Ghoshal%20UC%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=28274108)1, [Shukla R](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Shukla%20R%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=28274108)1, [Ghoshal U](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Ghoshal%20U%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=28274108)1.