

DANNY DE LOOZE

AMIRŐL A BELEINK MESÉLNEK

DANNY DE LOOZE

AMIRŐL A BELEINK MESÉLNEK

Bélrendszerünk
bámulatos hatása
az agyunkra és
a testünkre



TYPOTEX

© 2023, Lannoo Publishers. For the original edition.

Original title: *Wat onze darmen ons vertellen. Het wonderlijke verhaal van je gut en de impact op je brein en je lijf*. Translated from the Dutch language.

www.lannoo.com

Hungarian translation © Bérczes Tibor, 2025

Hungarian edition © Typotex, Budapest, 2025

Engedély nélkül semmilyen formában nem másolható!

ISBN 978 963 493 332 8

Lektorálta: Kun Ádám

Kedves Olvasó!

Köszönjük, hogy kínálatunkból választott olvasnivalót!

Újabb kiadványainkról, akcióinkról a www.typotex.hu

és a facebook.com/typotexkiado oldalakon értesülhet.

Typotex Kiadó

Alapította Votisky Zsuzsa, 1989

A kiadó az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók

és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Németh Kinga

Felelős szerkesztő: Brunner Ákos

Szerkesztette: Tórk Rita

Olvasószerkesztő: Kővári Bettina

Tördelés: Szalay Éva

A borító és a kötetterv az eredeti kiadás felhasználásával készült.

Nyomta és kötötte: OOK-PRESS Nyomda, Veszprém

Felelős vezető: Szathmáry Attila

TARTALOM

BEVEZETÉS

Mitől lett hirtelen olyan szexi a bélrendszer?	11
Legpompásabb szerveink	12
Megelőzés	14
Hogyan lett szexi a szégyellnivaló?	16
A kaka hatalma	19
A teljes paletta	22

1. FEJEZET

Az emésztés művészete	25
Nyitány: amit eszünk	26
Utazás a beleinken át: a szájtól a végécsészig	30
Egy pillantás a bilibe: a széklet	41

2. FEJEZET

Miről árulkodik a bélflóránk?	49
A beleinkben lévő baktériumok	50
A jó kezdet félsiker	52
<i>Gut-brain axis</i> , avagy a bél-agy tengely	57
Vegyük észre a fát is, ne csak az erdőt!	63
Eltérő mikrobiom: a tyúk vagy a tojás?	69
Székletátültetés	71

3. FEJEZET

Miről árulkodik a has?	75
Sav	76
Nyelési problémák	84

Böfögés	89
Csuklás	91
Hányás	93
Gyomorfájás	96
Hányinger	103
Puffadás	105
Akut hasfájás	111
Krónikus hasfájás	117
Székrekedés	121
Hasmenés	124
Vérvesztés	127
Nyálkavesztés	128
Vastagbélpolip és vastagbélrák	132

4. FEJEZET

Amit a belek nem viselnek el 139

A divatokról, a marketingről és	140
a félreértésekről	140
Mi a különbség az intolerancia és az allergia között?	144
Milyen intoleranciákat ismerünk?	152
Irritábilisbél-szindróma	157
Cöliákia, avagy a gluténintolerancia	167

5. FEJEZET

Amit inkább nem mesélünk el a hasunkról 175

Sürgősen vécére kell menni	177
A sztómás betegek	179
A gyakori szellenthethnék	181
Anális panaszok	185
Inkontinencia	193

6. FEJEZET**Hogyan hallhatjuk meg a belek szavát? 199**

Túlsúly	199
Dohányzás	200
Alkohol	200
Gének	201
A vastagbélrák: menjünk el a kötelező szűrővizsgálatra!	202
Rostokkal az egészségért	206
A mozgás (mi) mindenre jó	211
A kikapcsolódás és az alvás	212
Jól ül? A helyes testtartás székletürítéskor	213
A léböjtkúra és a méregtelenítés értelmetlensége	213
Fantasztikusan erjesztett?	215
Csak óvatosan az antibiotikumokkal!	216
Mi a helyzet a probiotikumokkal?	216

ZÁRSZÓ**Miről árulkodnak a beleink 219****Irodalom 225****Tárgymutató 235**

Néhai szüleim, Hilda Quatacker és Roger de Looze
emlékének, akik minden lehetőséget megadtak nekem.
Ezeket én tőlem telhetően meg is ragadtam.
Milyen büszkék lettetek volna rám!
Korai halálotok életem legszomorúbb eseménye.

BEVEZETÉS

MITŐL LETT HIRTELEN OLYAN SZEXI A BÉLRENDSZER?

Ha az Amazon keresőjébe begépeljük, hogy *books about gut health*, találatok ezrei jelennek meg. A könyvtári katalógusban az egészséges bél címszó alatt több mint negyven címet találunk. A belga adatbázisban a „Mit kedvelnek a beleid?”-tól a „Hogyan ehetsz ismét egészségesen?”-ig bélrendszerrel foglalkozó cikkek százaira bukkanunk az elmúlt évekből. Vagy mekkora bestseller lett „A kakidoktor” című holland könyv! És akkor még nem beszéltünk a tudományos publikációkról. Napjainkban a tudományos folyóiratok, az újságok és a világháló szinte ontják magukból a belekről, a bélrendszer egészségéről és a mikrobiomról szóló cikkeket – amikor harminc évvel ezelőtt erre a pályára léptem, ennek még csak jelei sem voltak!

Amikor a nyolcvanas években szakirányt kellett választanom, tudtam, hogy orvosként a lehető legátfogóbb tudást és képességeket kívánó területen szeretnék dolgozni. Tulajdonképpen az volt a terv, hogy háziorvos leszek, de amikor lehetőség nyílt a szakosodásra, az általános belgyógyászat tűnt a leglogikusabb lépésnek. Aztán amikor ismét választás elé kerültem, mondhatni, adta magát a gasztroenterológia, az a szakterület, amely a nyelőcsőtől a gyomorig, a vékony- és vastagbél-től a végbélnyílásig terjed, és magába foglalja a májat, az epehólyagot és a hasnyálmirigyet is. Számomra ez tűnt az egyik legnagyobb kihívást jelentő szakterületnek (de melyik szakember nem gondolja ezt a maga munkájáról?), mivel ötvöződik benne a gondolkodás és a cselekvés. A gyakorlat mindezt vissza is igazolta.

Ezen a területen kulcsfontosságú a páciensekkel folytatott kommunikáció, hiszen egyfajta detektívként keressük a tüneteik okát. „Doktor úr, már jó ideje fáj a hasam”, hangzik el újra meg újra a panasz. Ez a kiinduló pont, és csak akkor juthatunk el a probléma gyökeréig, ha a megfelelő kérdéseket tesszük fel. Csak akkor tudunk diagnózist felállítani, ha megtaláljuk az összegyűjtött információk közötti kapcsolódásokat.



Ehhez néha igénybe vesszük az endoszkópiát, az információgyűjtésére alkalmas technikai eljárást. Az endoszkóp egy hosszú, vékony cső, amelynek a végén egy lámpa és egy apró (biztonságos) kamera van. A szájon át eljutunk vele a nyelőcsőbe és le, a gyomorba, vagy a végbélnyíláson keresztül bepillantunk vele a belekbe. Higgyék el nekem, hogy aki egyszer szemügyre veszi belülről a belet, azt elbűvöli ennek a szervnek a szépsége! De ez nemcsak a legszebb szervünk, hanem...

Legpompásabb szerveink

A keleti orvoslásban a has a lélek lakhelyének számít. A „hara” japán fogalom, amely egyrészt 'hasat', de sokkal inkább 'a szellemi és testi erő központját' jelenti. A nyugati kultúrában viszont a has sokáig csak azt a helyet jelentette, ahol az emésztés zajlik, és ahol felszívódik a táplálék. Én magam igen gyakorlatiasan gondolkodom, így nem szoktam a lélekről áradozni, az emésztéssel kapcsolatban viszont annál líraibb tudok lenni. Számomra a belek a legszebb és legizgalmasabb szervek.

Ezt most minden túlzás nélkül állítom. Én nem úgy tekintek a belekre, mint valami hulladékcsőre, ahol gusztustalan betegségek alakulnak ki. Korántsem, sőt meggyőződésem, hogy ezek a legpompásabb szerveink, és nekik köszönhetjük, hogy élvezni tudjuk a sok finomságot az ételeinkben és az italainkban. A belek feldolgozzák és felszívják a tápanyagokat, hogy üzemanyagot biztosítsanak a szervezetünk többi része számára. Enélkül nem tudna növekedni és fejlődni a test egyetlen része sem. A beleink létfontosságúak az immunrendszerünk és az ellenálló képességünk szempontjából. És persze a „salak” kiválasztása is fontos feladatuk. (Egyébként nem túl szerencsés salaknak nevezni azt, ami az ételből megmarad, a vizet és főként a bélbaktériumokat, még akkor sem, ha néha nem a legkellemesebb a szaguk.)

Minél jobban megismerjük és megértjük, milyen folyamatok játszódnak le a belekben, annál nagyobb tiszteletet érzünk irántuk. És minél nagyobb a tudásunk, annál inkább kezünkbe vehetjük az irányítást, és annál proaktívabban járulhatunk hozzá mind az emésztéshez, mind a belek egészségének megőrzéséhez. Ez volt az egyik legfontosabb motivációm, amikor belevágtam ebbe a könyvbe.

Társadalmunk már régóta nyíltan beszél az olyan témákról, mint a szex és a mentális egészség. A székletürítésről viszont nemigen tudunk gátlások nélkül beszélni – ez volna talán az egyik utolsó tabu? Nálam, a rendelőben általában nincs ezzel gond, ami persze természetes, hiszen a munkámnak az is része, hogy rákérdezzek, megy-e a páciens hasa, vagy többet szellent-e a kelleténél. Más kontextusban azonban már problémásabb a dolog. A közgondolkodásban úgy állnak hozzá az emberek, hogy az ürítés, és minden, ami azzal valahogy összefügg, illetlen dolog. Az emésztést kissé kínos testi funkcióként kezelik, amelyről nem szabad beszélniük. Udvariasságból, szégyenből vagy társasági illemből kerüljük ezt a témát. Természetesen értem a szégyent, amikor valaki arra kényszerül, hogy hirtelen távozzon egy megbeszélésről, mert kínzó hasgörcsök gyötrik. Vagy a boltban megérzi, hogy hasmenése lesz, de nem tud vécére menni. Mégis fontos, hogy ezekről a kérdésekről

különösebb szégyenérzet nélkül tudjunk beszélni, hisz ma már tudjuk, mennyire fontos a bélrendszer egészsége. Ahogy egyre több társadalmi tabut sikerül ledöntenünk, úgy a beleinkről és az azokkal kapcsolatos problémákról is egyre könnyebb beszélnünk. Szerencsére ma már egyre ritkábban fordul elő, hogy valaki évekig panaszokkal él, csak mert nem mer szólni róluk.

Megelőzés

Ezzel a könyvvel nemcsak arra szeretném buzdítani az olvasókat, hogy többet beszéljenek a bélrendszer egészségéről, hanem arra is, hogy legyenek tudatosak, és vegyék a kezükbe az egészségük kérdését. Az orvostudomány hagyományosan mindig a már tüneteket produkáló betegségek felderítésére és kezelésére összpontosított. Ma azonban már legalább akkora hangsúlyt kap a betegségek kockázati tényezőinek azonosítása és annak tudatosítása, hogy a betegségek elkerülhetők, tehát egy proaktív hozzáállás, amely révén korlátok közé szoríthatók az egészségügyi ellátás egyre növekvő költségei, ahogy az olyan krónikus betegségek, mint az elhízás, a cukorbetegség és bizonyos rákfajták előfordulásának robbanásszerű növekedése is. Ma már egyre többet tudunk arról, hogyan járulhat hozzá a(z egészséges) táplálkozás és a mozgás bizonyos betegségek megelőzéséhez, és általában véve az egészségünk megőrzéséhez. A hangsúly szükségszerűen a megelőzésre helyeződik át.

Tudjuk például, hogy a vastagbélrák leggyakrabban az iparosodott országokban fordul elő, és részben a „nyugati” életmóddal függ össze, amely egyre több gyulladást okoz a belekben, növelve a rák kialakulásának kockázatát. Az emelkedő számok mögött több ok is rejlik, de nyilvánvaló, hogy köztük vannak az olyan, életmóddal összefüggő tényezők is, mint a túlsúly, a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás, a kevés testmozgás, illetve az az étrend, amelyben sok a vörös és a feldolgozott

hús, viszont túl kevés a gyümölcs, nem elegendő a zöldség és a nem teljes kiőrlésű termék (így a rostok), sok a cukor és az üdítő. Mivel az életkörülmények a fejlődő országokban is nyugatizálódnak, ott is egyre gyakoribb az ilyen típusú rák előfordulása. Belgiumban, a megelőzés és a szűrés ellenére, a vastagbélrák még mindig a második leggyakoribb rákfajta a nőknél, és a harmadik helyen áll a férfiaknál. Még mindig négy flamand hal meg ebben a betegségben minden egyes nap. Az egészséges belek nemcsak a jó egészség elengedhetetlen feltételét képezik, de ha jól működnek, boldogabb emberek is vagyunk.

Egy közelmúltban végzett holland vizsgálat kimutatta, hogy 2017-ben majdnem minden negyedik holland úgy szerepelt a háziorvos nyilvántartásában, mint aki gyomor-, bél- vagy májproblémákkal küzd. Belgiumban (becslések szerint) körülbelül egymillió olyan ember él, akinek hasmenésben, hasfájásban vagy szellentésben megnyilvánuló hasi panaszai vannak. Ezek a tünetek gyakran az életminőségre is hatással vannak, így nem csoda, ha az érintettek keresik a válaszokat, és hogy ők, maguk mit tehetnének a rendellenesen működő beleikkel.

Amikor jobban odafigyelünk az egészséges táplálkozásra és életmódra, és hogy ezek milyen összefüggésben vannak az egészségünkkel, akár akarjuk, akár nem, a gyomor- és a bélrendszer képezi vizsgálódásunk tárgyát. Minden ott történik. Egyre több vizsgálat irányul a táplálkozás, az étkezési szokások és a bélproblémák közötti összefüggésekre. Ezen a területen is komoly fejlődést látunk.

Az orvoscépzésben sokáig nem igazán fordítottak figyelmet a táplálkozásra és az életmódra, és hogy ezek milyen hatással vannak az egészségünkre. Ma azonban már az egész társadalom jobban odafigyel ezekre a kérdésekre, és ezt a területet immár az orvoscépzés sem hanyagolja el. Amikor én jártam egyetemre, alig esett szó a laktózintolerancia esetén alkalmazandó laktózdietáról, ahogy a cöliákia esetén ajánlott gluténmentes diétáról sem. És ez senkinek sem szűrt szemet. Ma már sokkal többet tudunk a táplálkozásról, de jó, ha tisztában vagyunk azzal is, hogy ez a tudás még mindig nem elegendő, és

sok úgynevezett táplálkozási tanácsadó tevékenykedik úgy a piacon, hogy állításait semmiféle tudományos bizonyíték nem támasztja alá.

Hogyan lett szexi a szégyellnivaló?

Az, hogy a belek „divatba jöttek”, nagyrészt az elmúlt húsz év forradalmi felfedezéseinek köszönhető. Mivel már harmincöt éve vagyok a pályán, láttam, hogyan „jönnek és mennek” bizonyos betegségek. A reflux például valamikor nagyon gyakori volt, és egész addig semmit sem tudtunk vele kezdeni, amíg fel nem tűntek a színen a savlekötők. Vagy ott van a gyomorfekélyt okozó *Helicobacter* felfedezése. Felfedezői ki is érdemelték érte az orvosi Nobel-díjat. Napjainkban az antibiotikumoknak köszönhetően ez a baktérium szinte kipusztult a nyugati (őslakos) társadalomban.

Forradalmi változásnak számít az endoszkópos beavatkozások területén tapasztalható óriási fejlődés. Az endoszkópia nemcsak lebilincselő bepillantást nyújt az ember szervezetébe, de arra is képes, hogy egy apró „olló” segítségével szövetmintát vegyen, amiből aztán kiderül, hogy az adott eltérés jó- vagy rosszindulatú-e. Segítségével kisebb sebészi beavatkozásokat is végezhetünk, például eltávolíthatunk egy polipot a vastagbélről, orvosolhatunk egy nyelőcsövön észlelt rendellenességet, és ily módon szükségtelenné tehetünk nagyobb műtéteket. A ma használt endoszkópok képminőségének köszönhetően (és még korántsem értünk a fejlődés csúcsára) a rák korai felismerésében is komoly előrelépés történt, hisz ma már a rák milliméternyi, sőt mikroszkopikus előstádiumait is képesek vagyunk felfedezni. Ha ezeket kezeljük – ugyancsak endoszkóposan, azaz a szájon vagy a végbélnyíláson keresztül –, megelőzhetjük a rák kialakulását.

És ott vannak azok az úttörő felismerések, amelyek még inkább tudatosították, milyen fontos a belek egészsége. Az ilyen felfedezések nemcsak az orvosi világban, de a szélesebb közönség körében is

komoly figyelmet keltettek. Különösen a mikrobiom körüli fejleményeknek köszönhető, hogy emésztőrendszerünk a szégyellnivalóból szinte szexi témává vált. Boldog vagyok, hogy ezt megérhettem!

Ezt is egy technológiai előrelépésnek, mégpedig a géntechnológiának köszönhetjük. Lépésről lépésre fejtettük meg az örökítőanyag kódját. A tudósoknak 2001-ben sikerült először teljes egészében feltérképezni az emberi genomot (génjeink egészét). A DNS szekvenálási módszerek felfedezésének hála a mikrobiológia és annak alkalmazása is nagyobb sebességre kapcsolhatott. Évekig csak székletmintából tudtuk Petri-csészében kitenyészteni, majd azonosítani a betegséget okozó baktériumokat. Ma az újgenerációs szekvenálásnak (*Next Generation Sequencing, NGS*) köszönhetően a tudósok sokkal gyorsabban és ezerszer olcsóbban feltérképezhetik a (mikro)organizmusok genomját, hogy ily módon azonosítsák a baktériumokat.

Ez a tudás hatalmas távlatokat nyitott. Tudjuk, hogy beleinkben baktériumok billiói vannak. Minden egyes emberben más és más ezeknek az apró lakóknak az összetétele. Becslések szerint körülbelül 1100 különböző egysejtű faj található a bélcsatornánkban. A mikrobiom és az egészség közti kapcsolat a kutatók érdeklődésének homlokterébe került. És amikor a tudósok alaposabban górcső alá vették a bélflórát, azt kellett megállapítaniuk, hogy az még a feltételezettnél is nagyobb hatással van a szervezetünkre. Hogy meghatározó szerepet játszik a közérzetünkben, az emésztésünkben, az anyagcserénkben, az immunrendszerünkben és még a mentális egészségünkben is. A tudományos gondolkodásban bekövetkezett hangsúlyeltolódás és az idevonatkozó kutatások számának hihetetlen növekedése miatt egyenesen *bélforradalomról* szokás beszélni. Az egyik legizgalmasabb felfedezés talán az volt, hogy a bélmikrobák nemcsak a testi, hanem a mentális közérzetünket is befolyásolhatják. Bizonyára önnel is előfordult már, hogy amikor ideges volt, csomót érzett a gyomrában. A tudósok napjainkban azt állítják, hogy tényleges kapcsolat van az agy és a belek között, és hogy ez a mikrobák révén valósul meg. Ma már sokkal többet tudunk

a bél-agy tengelyről és a „hasi agyunkról”. Erről a második fejezetben részletesebben is szólok majd.

Mindez rendkívül izgalmas, és senki sem tudja, hol fogunk tartani húsz év múlva, még mi mindent fedezünk fel, minden lelkesedésünkkel együtt sem árt azonban tisztában lenni azzal, hogy mindebből egyelőre még nagyon keveset tudunk kézzelfoghatóan hasznosítani a klinikai gyakorlatban. Ez is motivált, amikor elhatároztam, hogy megírom ezt a könyvet, és megpróbálom elválasztani az ocsút a bűzától, fogódzót nyújtva ezzel a hurraóptimista beszámolóok sűrűjében.

A BELEK HATÁSA AZ EGÉSZSÉGÜNKRE

