

SİBO Nedir?

Anasayfa – Blog – Bağırsak Sağlığı Testleri – SİBO Nedir?



SİBO NEDİR?

- **1 SİBO NEDİR?**
- **2 İnce Bağırsakta Bakteri Artışını Neden İstemeyiz?**
- **3 SİBO'nun Olumsuz Etkileri Nelerdir?**
- **4 SİBO İle Birlikte Görülebilen Hastalıklar Nelerdir?**
- **5 SİBO Belirtileri Nelerdir?**
- **6 SİBO Neden Olur?**
- **7 SİBO Testi Nasıl Yapılır?**
- **8 Sibo Tedavisi Nasıl Yapılır?**

SİBO, ince bağırsakta normalde bulunması gerekenden daha fazla sayıda bakterinin bulunması durumunu ifade eder.

SİBO, "Small Intestinal Bacterial Overgrowth" ifadesinin kısaltmasıdır. Türkçe'de "İnce Bağırsakta Bakteriyel Aşırı Büyüme" olarak çevrilebilir.

Aslında SİBO kavramı son yıllarda önemini göstermiştir diyebiliriz. Yakın zamana kadar yeterli bilgi olmadığından hasta şikayeti olan bağırsak sorunları SİBO ile ilişkilendirilememiştir.

Günümüzde doktorlarımız SİBO nefes testinin desteğini de alarak SİBO vakalarını kolaylıkla teşhis edilebilmekte ve uygun tedaviyi düzenleyerek hasta şikayetlerinin artmasını ve belki de pek çok otoimmün hastalığın oluşmasını engelleyebilmektedir.

İnce Bağırsakta Bakteri Artışını Neden İstemeyiz?

Normalde İnce bağırsakta sınırlı sayıda bakteri bulunur. İnce bağırsak, sindirim sisteminin en önemli bölümlerinden biridir ve besinlerin sindirimi ve emilimi için hayati roller oynar.

Kalın bağırsakta ise çok daha yoğun bir bakteri popülasyonu yani mikrobiyota bulunur ki biz kalın bağırsaktaki bu bakterileri prebiyotiklerle korumaya çalışır ve dost bakteriler olarak görürüz. Mikrobiyota hakkında detaylı bilgi için

Ancak bazı durumlarda, bakterilerin sayısı ve çeşitliliği ince bağırsakta da artabilir. Bu da istemediğimiz SİBO tablosunun oluşmasına neden olabilir.

SİBO gelişmesini istemeyiz çünkü SİBO ince bağırsağın işlevlerini yerine getirmesini engeller. İnce bağırsak, mideden gelen besinlerin sindirildiği ve besin maddelerinin kana karıştığı ayrıca birçok vitaminin, mineralin emildiği bu sebeple de hücrel beslenme için çok önemli bir organdır.

Eğer ince bağırsakta herhangi bir rahatsızlık ya da hastalık varsa vitaminlerin ve minerallerin emiliminde sorunlar yaşanabilir, bağırsak geçirgenliği bozulabilir, bağırsak mukozası zarar görebilir ve ince bağırsakta bulunan bağırsıklık hücrelerini etkileyerek otoimmün hastalıkların oluşmasını tetikleyebilir.

SİBO'nun Olumsuz Etkileri Nelerdir?

√ SİBO , kişilerde bağırsak duvarının bozulmasına (geçirgen bağırsak gibi) ince bağırsağın görevlerini yerine getirememesine sebep olur.

Hasta doğru beslense de, eksikliği tamamlamak için takviyeler olsa da SİBO ince bağırsakta emilim aktivitesini azalttığı için vitamin ve mineral eksikliklerinin önüne geçilemez. İnce bağırsakta emilimi gerçekleşen en önemli vitamin ve mineraller aşağıdaki gibidir;

- B Vitamini Kompleksi: B1 (Tiamin),B2 (Riboflavin),B3 (Niasin),B5 (Pantotenik asit),B6 (Piridoksin),B7 (Biyotin),B9 (Folik asit ya da folat), B12 (Kobalamin),

- Yağda Çözünen Vitaminler olan; A,D,E,K Vitaminleri

- Suda çözünen bir vitamin olan ve ince bağırsakta emilen C Vitamini

- Demir, kalsiyum, magnezyum, fosfor, çinko, bakır

√ Mideden gelen ve bağırsak tarafından emilemeyen besinler bakteriler tarafından fermente edilerek aşırı gaz oluşumuna neden olur. Bu gazların toksik metabolitleri de karaciğer detoks sistemine zarar verebilir.

√ Aşırı üreyen bakteriler safra asitlerini işlevsizleştirir, böylece yağ ve yağda eriyen vitaminlerin Emilimi de bozulur.

√ Yeterince sindirilemeyen gıdalar bağışıklık sistemi tarafından tanınmadığında gıda intoleransı hatta gıda alerjilerine sebep olabilir.

Tüm bunlar ve birbirini tetikleyen daha pek çok sorun sonucunda da sağlıklı beslendiğimiz halde hücresel düzeyde besin eksikliği çekeriz. Bu da GALT'ı uyarır. Bağışıklık sisteminin önemli bir parçası olan GALT, bağırsakta bulunan ve vücudu enfeksiyonlara karşı korumak için çalışan bağışıklık hücrelerini barındırır. Bakterilerin GALT'ı uyarması immün sistemi tetikler ve barsak geçirgenliğini arttırarak **pek çok gıdaya duyarlılık geliştirir ve otoimmün hastalıklara yol açar.**

SİBO İle Birlikte Görülebilen Hastalıklar Nelerdir?

SİBO'nun başta ince bağırsak sağlığını bozarak emilim yetersizliklerine sebep olduğunu, karaciğerde detoksifikasyon sistemine zarar verebildiğini ve immün sistemi tetiklediğini söylemiştik.

Yapılan klinik araştırmalar SİBO ile birlikte sık görülen bazı otoimmün hastalıklar olduğunu göstermiştir. Bunlardan en sık rastlanılanları:

- IBS (İritabl Bağırsak Sendromu)

- Enflamatuar Bağırsak Hastalığı (IBD)

- Huzursuz mesane

- Çölyak Hastalığı

- Diyabet

- Fibromiyalji.

- Rozacea

- Üritiker

- Egzama

- Parkinson Hastalığı

- Obezite

olarak özetleyebiliriz.

SİBO Belirtileri Nelerdir?

Başlıca SİBO belirtileri :

- Gaz, şişkinlik

- Karın ağrısı

- Bazen kronik bazen de değişkenlik gösteren ishal veya kabızlık

- Tekrarlayan vajinal mantar enfeksiyonları

- Kilo kontrolünde sorunlar

- Besin emiliminde eksiklikler; genellikle takviye edilse dahi tekrarlayan B vitamini ve demir eksikliği

SİBO Neden Olur?

SİBO'nun nedeni her zaman tam olarak bilinmemekle birlikte;

- Mide asidinin azalması (uzun süreli ve kontrolsüz kullanılan özellikle PPI türü mide koruyucular sebep olabilir)

- İnce bağırsağın hareketliliğinin azalması (konjenital yada anatomik sebeplerden olabilir)

- Bağırsak veya bağırsağa yakın bölgelerde gerçekleşen operasyonlar

- Bağırsıkılık sistemi hastalıkları

- Bazı ilaçların kullanımı

gibi durumlar risk faktörü olarak bilinir.

SİBO Testi Nasıl Yapılır?

Yukarıda saydığımız SİBO belirtileriniz varsa siz de SİBO olup olmadığını anlamak için kullanılan nefes örneği ile çalışılan SİBO NEFES TESTİ hakkında bilgi almak isteyebilirsiniz.

Sibo Nefes Testi, hastanın şekerli bir karışım içtikten sonra (laboratuvarımızda laktuloz karışımı kullanılır) , belli aralıklarla nefesinde bakterilerin salgıladığı hidrojen ve metan gazının miktarının ölçülmesi prensibiyle yapılan bir testtir.

Hasta için uygulaması oldukça kolay, acısız, ağrısız bir testtir. İlk olarak hastadan özel hazırlanmış balon benzeri bir düzeneğe nefes vermesi istenir. Ardından hastaya laktüloz içeren bir sıvı içirilir ve 30., 60., 90., dakikalarda tekrar nefes örneği alınarak nefes örneklerindeki gaz miktarları cihaz yoluyla ölçülür. Ve artış olup olmadığı öğrenilir.

Sibo Nefes Testi hakkında detaylı bilgi için tıklayınız

Laktulozlu karışım ince bağırsakta bakteriler tarafından kullanılır ve bakterilerden H₂ ve metan(CH₄) gazı salınmasına sebep olur. Bu gazlar nefesle birlikte dışarı atılır.

SİBO nefes testi ile ölçtüğümüz hidrojen ve metan miktarında belirli bir artış ince bağırsağınızda bakteri üremesini gösteriyor olacaktır, çünkü insan vücudu bu gazları kendisi üretmemektedir.

Sibo Tedavisi Nasıl Yapılır?

SİBO tedavisi genellikle belirli antibiyotiklerle ve düşük lif ve karbonhidratları içeren bir beslenme planıyla birlikte devam eder. Yaklaşık olarak 2 ile 6 hafta arasında sürebilir. Tedavi sonrasında da bir dönem beslenme programına dikkat edilmesi gerekmektedir hatta tedavi sonrası dönemin herbal antibiyotiklerle de desteklenmesi ideal olanıdır.

Ayrıca SİBO ya sebep olabileceği düşünülen altta yatan sebeplere yönelik tedaviler de gerekebilir.