

dr n. med.  
JUSTYNA JESSA

lek.  
AGNIESZKA WILCZEWSKA

# SIBO

OKIEM  
LEKARZA  
I DIETETYKA

JAK PRZYWRÓCIĆ  
RÓWNOWAGĘ  
PRACY JELIT

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Ilustracje na stronach 29, 71, 76, 79, 80: Anna Wilczewska

Ilustracja na stronie 135: Magdalena Alszer

Ilustracje na stronach 21, 23, 26, 28, 61, 149 oraz na okładce i stronach tytułowych rozdziałów zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/sibozp>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-9536-7

Copyright © Justyna Jessa, Agnieszka Wilczewska 2023

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

## Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>10</b>
<b>Co to jest SIBO?</b> .....	<b>14</b>
Mikrobiota .....	15
Czy SIBO jest niezależną chorobą? .....	18
<b>Zrozumieć przewód pokarmowy – budowa i funkcjonowanie</b> .....	<b>20</b>
<b>Praktyczny słownik pojęć dla pacjenta</b> .....	<b>24</b>
<b>Mechanizmy obronne wpływające na utrzymanie prawidłowej funkcji jelita cienkiego</b> .....	<b>32</b>
<b>Możliwe przyczyny SIBO</b> .....	<b>34</b>
<b>Jak rozpoznać SIBO? Test oddechowy i jego interpretacja</b> .....	<b>38</b>
Przygotowanie do badania .....	40
Substraty wykorzystywane do badania .....	41
Przebieg badania .....	42
SIBO wodorowe – diagnostyka .....	42
IMO – diagnostyka .....	44
Przerost mieszany – interpretacja .....	46
SIBO siarkowodorowe (H <sub>2</sub> S) – diagnostyka .....	48
Wynik negatywny – interpretacja .....	50
Diagnostyka SIFO .....	52
<b>Objawy i choroby związane z SIBO</b> .....	<b>54</b>
Dolegliwości z przewodu pokarmowego .....	55
Dolegliwości spoza przewodu pokarmowego .....	57
Objawy alarmujące – sugerujące ryzyko choroby organicznej .....	65
<b>Podstawowe badania wskazane podczas diagnostyki pacjenta z SIBO</b> .....	<b>66</b>

<b>Badania obrazowe w SIBO</b> .....	<b>68</b>
<b>Szczegółowy opis niektórych jednostek chorobowych oraz czynników wywołujących rozwój SIBO/IMO i SIFO</b> .....	<b>70</b>
Zakażenie <i>Helicobacter pylori</i> .....	71
Zakażenia grzybicze .....	73
Jersinioza .....	74
Pasożyty (lamblioza, glistnica, owsica) .....	75
Koronawirus .....	82
Schorzenia zależne od glutenu .....	83
Zmiana sposobu odżywiania .....	87
Niedoczynność tarczycy .....	87
Cukrzyca .....	89
Choroby reumatologiczne .....	89
Cięża a SIBO .....	90
Endometrioza .....	91
Zabiegi operacyjne w obrębie jamy brzusznej .....	92
Zaburzenia elektrolitowe .....	93
Uprawianie sportu a SIBO .....	93
Leki a SIBO .....	94
Czy stres wpływa na rozwój SIBO? .....	97
<b>SIBO a mózg</b> .....	<b>100</b>
Znaczenie osi jelitowo-mózgowej .....	101
Zaburzenia odżywiania .....	104
<b>Stres i psychosomatyka w problemach pokarmowych</b> .....	<b>108</b>
Stres a układ pokarmowy i mikrobiom .....	109
Co nas stresuje? .....	111
Co z tym zrobić? .....	113
Psyche i soma .....	115
<b>SIBO u dzieci</b> .....	<b>118</b>
Leczenie dzieci .....	120
<b>SIBO u osób starszych</b> .....	<b>122</b>
Leczenie SIBO u osób starszych .....	123

---

<b>Leczenie SIBO</b> .....	<b>126</b>
Leczenie farmakologiczne .....	127
Leczenie ziołowe .....	128
Leczenie dietetyczne .....	129
<b>Leczenie SIBO z perspektywy matki dorosłego syna ze spektrum autyzmu</b> .....	<b>150</b>
<b>Przepisy</b> .....	<b>156</b>
<b>Bibliografia</b> .....	<b>164</b>



*Żeby rozwiązać jakiś problem,  
trzeba znać fakty.*

**Agatha Christie**





***Książkę tę dedykujemy  
naszym Pacjentom, aby  
mogli zrozumieć swoją  
chorobę, jaką jest SIBO,  
oraz by otrzymali wsparcie  
i nadzieję na powrót do  
zdrowia i czerpanie radości  
z życia.***

***Autorki***

# WSTĘP

Temat SIBO jest stosunkowo nowym zagadnieniem, dla wielu osób wciąż bardzo zagadkowym i niezrozumiałym. Pacjenci, którzy borykają się z SIBO, często doświadczają objawów od wielu lat i wciąż nie mogą znaleźć ich przyczyny, pomimo niekiedy szeroko zastosowanej diagnostyki.

W ostatnich latach temat SIBO stał się bardziej jasny i zrozumiały dzięki coraz większej dostępności różnego rodzaju publikacji internetowych, artykułów czy podcastów. Jednak ze względu na stosunkowo niewielką liczbę badań naukowych oraz brak jednoznacznych i jasnych wytycznych co do diagnozowania i leczenia tego schorzenia wciąż wielu specjalistów i pacjentów nie wie, jak podejść do tego tematu. Zdarza się, że pacjent słyszy od gastroenterologa, że SIBO tak naprawdę nie istnieje, a to, co mu dolega, to IBS (ang. *Irritable Bowel Syndrome*), czyli zespół jelita nadwrażliwego — choroba, co do której nie ma jasnych wytycznych w zakresie leczenia, a jej przyczyn upatruje się w czynnikach emocjonalnych.

Specjaliści z różnych dziedzin nauk o zdrowiu coraz częściej zaczynają się zajmować SIBO, stosując rozmaite metody terapeutyczne, bardziej lub mniej przetestowane i potwierdzone naukowo. Niekiedy pacjent, zgłaszając się do jednego specjalisty, wychodzi od niego z długą listą leków i suplementów, po czym udaje się do drugiego, który przekreśla poprzednią listę i zastępuje ją inną. Jednocześnie w wielu przypadkach chory trafia na specjalistę, który twierdzi, że choroba tegoż pacjenta nie istnieje lub jest problemem jedynie na poziomie psychosomatycznym, i odsyła taką osobę do psychiatry. Pacjent otrzymuje więc sprzeczne komunikaty, nie wie, co robić, co jest dla niego korzystne, w jaki sposób ma sobie pomóc w problemach, które znacząco zmniejszają jego komfort życia.

Gdzie zatem leży prawda? Czym jest SIBO? Jakie jest jego podłoże? Dlaczego występuje u jednej osoby, a u innej nie? Co na to wpływa? Genetyka? Styl życia? Choroby? Stres? Jak leczyć to schorzenie, a wcześniej — jak je diagnozować? Jak zrozumieć ten problem, skoro tak mało jest jeszcze wiedzy na jego temat, również wśród lekarzy?

Najważniejszym przekazem tej książki jest: SIBO nie jest chorobą samą w sobie, ale bardzo często stanowi ostatnie ogniwo długiego łańcucha innych problemów, z którymi mierzą się pacjenci. Skuteczność leczenia będzie więc w dużej mierze zależała od dobrej diagnostyki oraz efektywności leczenia innych jednostek chorobowych, które u danego pacjenta przyczyniły się do wystąpienia SIBO.

### **Ważne**

Ta książka jest odpowiedzią na najczęstsze pytania pacjentów, jakie słyszymy w gabinecie lekarskim i dietetycznym. W żadnej mierze nie służy ona celom diagnostycznym ani terapeutycznym, gdyż tym zajmuje się lekarz po zbadaniu i przeanalizowaniu badań pacjenta. Zadaniem tej publikacji jest natomiast pomóc zrozumieć chorobę i jej objawy, pokazać złożoność problemu, jakim jest SIBO, i uświadomić pacjentom, że proces leczenia i jego skuteczność będzie efektem zaistnienia wielu czynników, m.in. całościowego podejścia specjalistów, u których dany pacjent będzie się leczył, otwartości pacjenta i terapii wprowadzonej zgodnie z sytuacją zdrowotną i potrzebami pacjenta.

W naszej wieloletniej praktyce podczas spotkań z setkami pacjentów zaobserwowaliśmy, jak wiele czynników nakłada się na proces zdrowienia. Są to zarówno terapia farmakologiczna, dietetyczna, jak i zarządzanie stresem i cały styl życia pacjenta. Stąd też, poza szeroką wiedzą medyczną z punktu widzenia lekarza oraz dietetyka klinicznego, znajdują tu Państwo rozdział na temat psychosomatycznych aspektów rozwoju SIBO i IMO, dzięki czemu mamy nadzieję, że książka będzie pomocna w drodze do zdrowia i dobrego samopoczucia.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# WSZYSTKO, CO TRZEBA WIEDZIEĆ O SIBO. KOMPLEKSOWY PRZEWODNIK!

Termin **SIBO** dla większości brzmi tajemniczo. Nic w tym dziwnego – **SIBO**, czyli zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego to problem medyczny zdefiniowany dość niedawno, wciąż zagadkowy dla wielu lekarzy, a także osób cierpiących na tę przypadłość. Nawet tych, które od lat zmagają się z jej niekomfortowymi, utrudniającymi życie objawami. Wzdęcia, bóle brzucha, uczucie pełności, biegunka, czasem również utrata wagi – oto codzienność chorego na **SIBO**. Objawy te są często mylnie przypisywane innym schorzeniom, pacjenci bywają więc niewłaściwie diagnozowani, a co za tym idzie – nieodpowiednio leczeni.

## JAK ZDIAGNOZOWAĆ SIBO I ODRÓŻNIĆ TO SCHORZENIE OD INNYCH CHORÓB UKŁADU POKARMOWEGO?

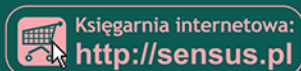
## SKĄD SIĘ BIERZE PRZEROST FLORY BAKTERYJNEJ W JELICIE CIENKIM I CZY MOŻNA TEMU ZAPOBIEC LUB SKUTECZNIE TEN PROCES REGULOWAĆ?

## JAKĄ DIETĘ STOSOWAĆ I CO JESZCZE SPRZYJA POPRAWIE STANU ZDROWIA?

## JAKIE RODZAJE LECZENIA WARTO ROZWAŻYĆ I DO LEKARZA KTÓREJ SPECJALNOŚCI NAJPIERW SIĘ ZWRÓCIĆ?

Na te i wiele innych pytań odpowiada książka Justyny Jessy i Agnieszki Wilczewskiej – pierwsza pomoc dla każdego, kogo dotyczy lub może dotyczyć zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego.

OSOBYWOŚĆ ODNOWA



**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
👉 <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
👉 <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
👉 <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**

ISBN 978-83-283-9536-7



9 788328 395367

cena: 44,90 zł