

מהו מיקרוביום וכיצד הוא משפיע על בריאותינו?

מאת: מתוך המכון – (מכון ויצמן למדע) – דצמבר 2013

מיקרוביום הינו נושא חם, מרתק ועכשווי, מתברר יותר ויותר כי הוא בעל השפעה על מערכות רבות בגופינו והוא מאוד משמעותי בכל הקשור לתזונה. בימים אלה, פרופ' ערן סגל וד"ר ערן אלינב ממכון ויצמן למדע מזמינים את הציבור להשתתף בפרויקט התזונה האישית

מהו מיקרוביום וכיצד הוא משפיע על בריאותינו?

מחקר רחב היקף וראשון מסוגו, אשר בוחן את הקשר בין תזונה, רמות הסוכר בדם, ואוכלוסיות החיידקים במעי. מטרת המחקר היא לנתח את העלייה האישית ברמת הסוכר בדם בעקבות אכילת מזונות שונים, ולבחון כיצד היא מושפעת מהרכב אוכלוסיות החיידקים במעי, וזאת כחלק ממגמה עכשווית של פיתוח רפואה המותאמת אישית לכל חולה. כמה עשרות אנשים השתתפו עד כה במחקר, והשלימו שבוע של מעקב רציף אחר רמות הסוכר בדם והרגלי התזונה שלהם. המחקר מתבצע בשיתוף פעולה עם פרופ' זמיר הלפרין, מנהל המערך הגסטרו-אנטרולוגי במרכז הרפואי תל-אביב על-שם סוראסקי, וד"ר דוד ישראלי מבית-החולים כפר שאול.

רמות סוכר גבוהות בדם מהוות גורם סיכון להשמנה, וכן לסיבוכים רפואיים כמו סוכרת, מחלות לב ושבץ, אך בניגוד לדעה הרווחת, העלייה ברמות הסוכר בדם בתגובה לאכילת מאכל מסוים שונה אצל כל אדם ואדם. לאדם אחד עדיפה פסטה על פני לחם לבן, ולאחר ההיפך הוא הנכון. לכן, כדי לשמור על רמות סוכר תקינות בדם, יש לגלות מה היא התגובה האישית של כל אחד לכל סוג מזון, ולתכנן תפריט בהתאם. אחד מהגורמים העשויים להשפיע על התגובה של כל אדם למזון הוא הרכב חיידקי המעיים.

משתתפי המחקר יקבלו ניתוח מפורט של הרכב חיידקי המעיים שלהם, וכן מידע על התפקידים החיוביים והשליליים של כל אחד מחיידקים אלה. אוכלוסיות החיידקים שבמעי משפיעות על המצב הבריאותי, על המשקל ועל ההרגשה הכללית. מחקרים שביצעו ד"ר אלינב ומדענים אחרים קושרים בין הרכב אוכלוסיית המעי לבין השמנת יתר קיצונית, סוכרת מבוגרים ועמידות לאינסולין.

בניגוד לגורמי הסיכון הגנטיים למחלות אלה, את הרכב אוכלוסיות החיידקים במעיים ניתן לשנות, אפילו באמצעים פשוטים כמו בחירה נכונה של מזונות.

ככל שיתקדם המחקר, כך ילמדו מדעני המכון יותר גם על השפעת המזון על חיידקי המעיים, ומשתתפי המחקר ייחשפו למסקנותיו – אשר עשויות לשפר את הרכב חיידקי המעיים שלהם.

אם שאלתם את עצמכם אילו מזונות הנם המתאימים והבריאים ביותר עבורכם? כיצד מושפעת רמת הסוכר בדמכם מאכילת חטיף או ארוחה מלאה? כיצד תוכלו להוריד את רמות הסוכר בדם על מנת להפחית סכנות בריאותיות? ומה בדיוק כוללת אוכלוסיית החיידקים במעי שלכם, והאם ההרכב שלה תורם לבריאותכם או שמא פוגע בה? כדאי לכם להשתתף בפרויקט זה ולגלות את התשובות לשאלות הללו...