

ZNACZENIE PIERWSZYM 1000 DNI ŻYCIA



1 Co należy wiedzieć o pierwszym 1000 dni życia

Pierwszy **1000** dni życia: okres od poczęcia do ukończenia 2 lat

3 lata – tyle trwa wzrost, różnicowanie i stabilizacja **mikrobioty jelitowej**

co najmniej **80%** komórek układu odpornościowego znajduje się w jelitach

znaczenie **dwukierunkowej komunikacji** mikrobiota jelitowa gra rolę w rozwoju układu odpornościowego
układ odpornościowy uczestniczy w dojrzewaniu mikrobioty jelitowej

2 Rozwój odporności jelitowej



ciąża dni 1-269

poród dzień 270

6 miesięcy dzień 453

12 miesięcy dzień 635

wiek 2 lat dzień 1 000

2.a. Rozwój mikrobioty jelitowej

Kolonizacja bakteryjna zaczyna się po urodzeniu



2.b. Dojrzewanie układu odpornościowego

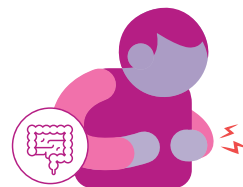
Rozwój struktur odpornościowych w jelitach



3 Czynniki kształtujące skład mikrobioty i rozwój układu odpornościowego

leki	✓	✗ antybiotyki leki redukujące wydzielanie kwasu żołądkowego (inhibitory pompy protonowej)
poród	siłami natury	cesarskie cięcie
wiek ciąży		wcześniaki (22-36. tydzień ciąży)
dieta	karmienie piersią wprowadzanie pokarmu stałego dieta bogata w błonnik	mleko w proszku bogata w tłuszcze dieta matki
środowisko	zwierzęta domowe przyroda życie na wsi	

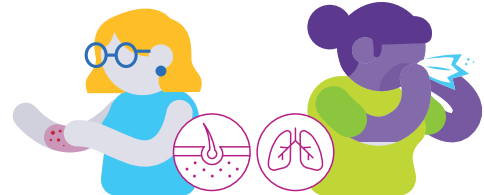
4 Każde zaburzenie równowagi mikrobioty jelitowej (dysbioza) może mieć negatywne dla zdrowia konsekwencje w przyszłości



choroby układu pokarmowego
nieswoiste zapalenie jelit,
rak jelita grubego i inne



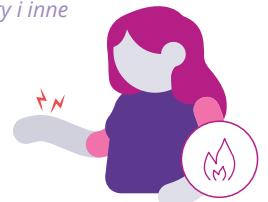
choroby metaboliczne
otyłość, cukrzyca i inne



choroby alergiczne
astma, katar alergiczny,
atopowe zapalenie skóry i inne



choroby neurologiczne
zaburzenia
ze spektrum autyzmu



przewlekłe choroby
zapalne
reumatoidalne zapalenie stawów,
celiakia i inne