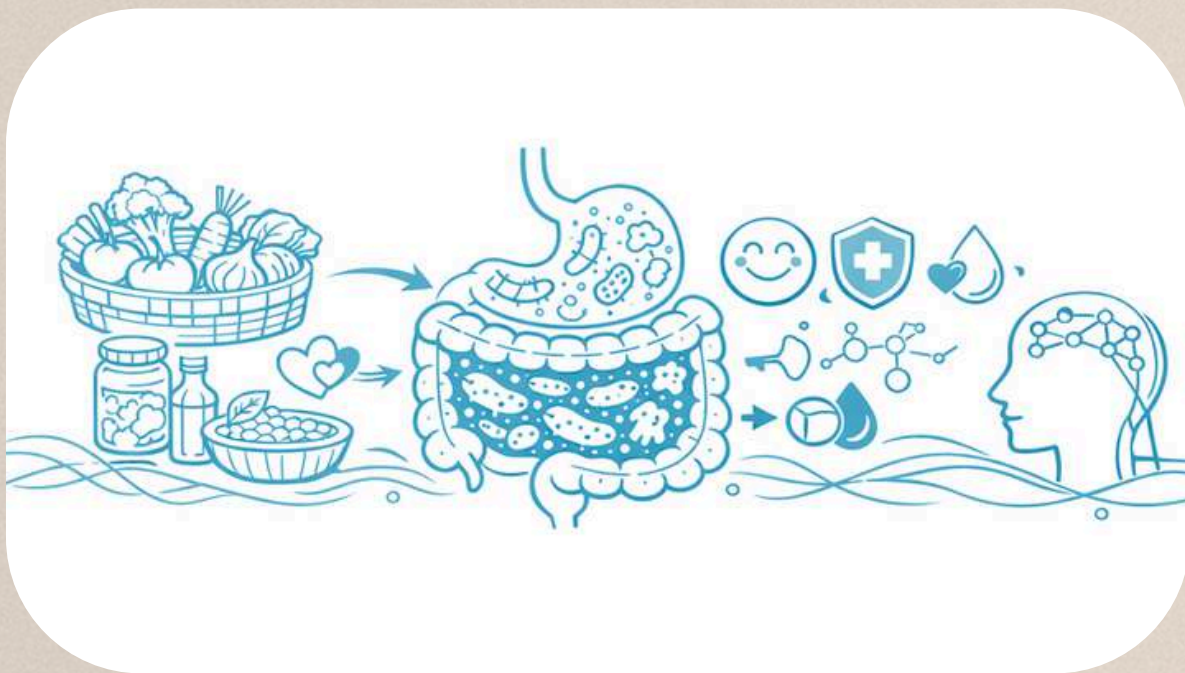


UTAZÁS A MIKROBIOM KÖRÜL MIT ESZIK A BÉLFLÓRÁD VALÓJÁBAN?



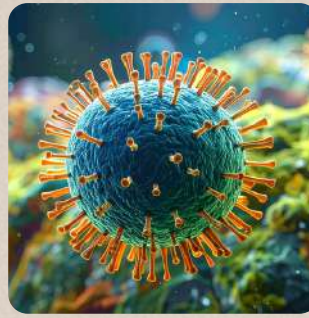
MIT NEVEZÜNK MIKROBIOMNAK?

Milyen mikroorganizmusok alkotják a bélflórát?

Hány mikroorganizmussal él együtt az ember?

Hol lakik a mikrobiom?

VÍRUSOK



ARCHEÁK

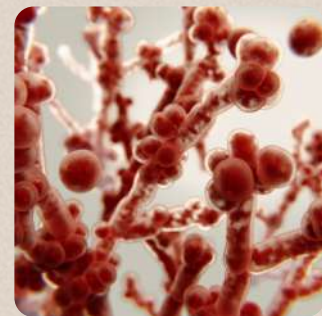


BAKTÉRIUMOK

PROTOZOONOK



GOMBÁK



MI BEFOLYÁSOLJA A BÉLFLÓRA ÖSSZETÉTELÉT

Mit eszik a bélflóra?

Ami a vékonybélben nem szívódik fel, és leér a vastagbélbe:

Az elfogyasztott táplálék:

Endogén források, azaz mi magunk:

Milyen tényezők befolyásolják, mi jut le a vastagbélbe?

Az emésztőrendszer állapota:

Mekkora az aránya a funkcionális emésztőrendszeri problémáknak?

NÖVÉNYI EREDETŰ TÁPLÁLÉK

Tényleg növényevő a vastagbél flóra?

Hogyna hatnak a növények a bélflórára?

Mely növényi alkotórészek fontosak?

Rostok

Színanyagok

Fermentált növények

ÁLLATI EREDETŰ TÁPLÁLÉK

Hogyan hatnak a húsok a vastagbél flórájára?

Hogyna hatnak az állati zsírok a vastagbél flórájára?

Hogyan hat a tojás a vastagbél flórájára?

Hogyan hat a tejtermékek a vastagbél flórájára?

A fermentált állati termékek valóban hasznosak? Joghurt, kefir, sajt, szalámi.

Tényleg provokálják az állati fehérjék a daganatok kialakulását?

ZSÍROK, EPESAVAK HATÁSA A BÉLFLÓRÁRA

Zsírok

Telített zsírok hatásai

Telítetlen zsírok hatásai

Omega 3 és a bélflóra

Epesavak hatása a bélflórára

ROSTOK

Mi az, hogy rost?

Oldható rostok

Oldhatatlan rostok

Rezisztens keményítők

Állati rostok???

METABOLITOK

Ecetsav vagy sója, acetát

Vajsav vagy sója, butirát

Propionsav vagy sója, propionát

Hangyasav vagy sója, formitát

Tejsav vagy laktát - D és L laktát

METABOLITOK

Borostánkősav vagy sója, szukcinát

Metán gáz

Kéngáz

Ammónia

Illékony anyagok

TARTS VELÜNK A TÖBBI ÁLLOMÁSON IS!

- **Endometriózis, PCOS, visszatérő fertőzések és a mikrobiom: 2026.05.29.**
- **Probiotikum, prebiotikum, postbiotikum, antibiitikum – hogyan hatnak a mikrobiomra? 2026.06.26.**
- **Miért puffadok? 2026.07.24.**
- **Mikrobiom-bél-agy kapcsolat 2026.08.28.**
- **Mikrobiom és a hormonok 2026.09.25.**
- **Fogásztati gócok és a mikrobiom? 2026.10.30.**
- **Várandósság és mikrobiom – mire figyeljek? 2026.11.27.**
- **Hasmenés, székrekedés – lehet köze a mikrobiomhoz? 2026.12.18.**
- **Mi köze az autoimmunitáshoz a bélflórának? 2027.01.29.**
- **SIBO, SIFO, IMO, IBS, IBD – hogyan hat a mikrobiom? 2027.02.26.**
- **Húgyutak és a mikrobiom 2027.03.20.**