



# Kwas kaprylowy

Kwas kaprylowy jest kwasem tłuszczowym nasyconym, 8 węglowym – kwas oktanowy. Występuje w tłuszczach roślinnych, oleju kokosowym, oleju palmowym oraz w tłuszczach zwierzęcych np. tłuszczu zapasowym kóz i owiec, w tłuszczu mlekowym królików, kóz i kozic (z łaciny capro – koza). Nadaje specyficzny zapach serom, podobnie jak inne kwasy nasycone.

## Zastosowanie

- Kandydoza – przerost drożdży
- Infekcja Candida Albicans
- Głód na słodczyce (łaknienie cukru)
- Kontrola apetytu
- Profilaktyka chorób bakteryjnych przewodu pokarmowego

### A. Działanie przeciwdrożdżakowe

Badania nad kwasem kaprylowym wykazały, że łącząc się z błonami komórek drożdżaków, powoduje ich rozerwanie i śmierć. Badania wykazują na znaczne zmniejszenie koloni drożdżaków w jelitach przy systematycznym stosowaniu kwasu kaprylowego. W jednym z badań stwierdzono, że kwas kaprylowy zmniejsza ślady drożdżaków (Candida albicans) w posiewach kału o 30-90%, po zaledwie 16 dniach suplementacji. Kwas Kaprylowy jest zazwyczaj bardzo szybko wchłaniany z jelit do krwioobiegu i w celu pożądanego działania przeciwdrożdżakowego musi być łączony z minerałami, aby zapewnić wolniejsze tempo uwalniania w przewodzie pokarmowym. W kandydozie kwas kaprylowy należy wprowadzać stopniowo, aby zapobiec pogorszeniu się symptomów lub je ograniczyć, ponieważ opisane drożdżaki wydzielają toksyczne substancje.

### B. Układ Pokarmowy

Kwas kaprylowy połączony z wapniem, cynkiem, magnezem, potasem działa w przewodzie pokarmowym dodatkowo przeciwbiegunkowo i przeciwzapalnie. Pobudza regenerację nabłonka jelita grubego i poprawia funkcje absorpcyjne jelit. Przyspiesza gojenie owrzodzeń jelita cienkiego i grubego. Zapobiega zmianom zapalnym w ścianie jelit. Ma zastosowanie w leczeniu zespołu jelita drażliwego i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.

### C. Łaknienie cukru / kontrola apetytu



Według niektórych źródeł kwas kaprylowy jest bardzo pomocny w ograniczeniu „łaknienia cukru” pojawiającego się w kandydozie. Z obserwacji prowadzonych na zwierzętach wynika, że podanie kwasu kaprylowego do paszy ograniczyło spożycie pokarmu przez zwierzęta. Kwas kaprylowy obecny we krwi daje sygnał, na który wrażliwy jest ośrodek sytości w mózgu.

#### D. **Działanie bakteriostatyczne**

Kwas kaprylowy działa na komórki bakteryjne dzięki właściwości lipofilnym (skłonności do rozpuszczania się w tłuszczu). Wykazano, że działa silniej hamująco na Shigella (pałeczki czerwonej) niż kwas propionowy i octowy. Zazywanie kwasu kaprylowego może zapobiegać chorobom bakteryjnym przewodu pokarmowego. Badania na University of Connecticut w 2005 roku wykazały, że wrażliwość na kwas kaprylowy prezentowały bakterie: Streptococcus agalactiae, Streptococcus dysgalactiae, Streptococcus uberis, Streptococcus aureus, mniej wrażliwa była Escherichia coli.

## **Słowo o kandydozie (przerost drożdży Candida Albicans)**

### **Przyczyny**

Kandydoza przewlekła jest klasycznym przykładem choroby „wieloczynnikowej”, czego dowodem jest poniższa lista. Z tego względu skuteczne leczenie polega na skorygowaniu czynników, które predysponują daną osobę do przerostu Candida albicans i obejmuje nie tylko zniszczenie tych organizmów za pomocą syntetycznych lub naturalnych środków przeciwwgrzybiczych.

### **Czynniki predysponujące do przerostu drożdżaków**

- dieta
- długotrwałe stosowanie antybiotyków.
- leki (zwłaszcza antybiotyki)
- niedobór składników odżywczych
- osłabienie funkcji wątroby
- osłabienie odporności
- stany chorobowe
- zmiana flory jelitowej
- zmniejszenie wydzielania soków trawiennych



## **Profil osoby z kandydozą przewlekłą:**

**Objawy ogólne:** przewlekłe zmęczenie, brak energii, ogólne złe samopoczucie, spadek libido.

**Objawy ze strony układu żołądkowo-jelitowego:** pleśniawki, wzdęcia i wiatry, skurcze jelit, swędzenie odbytnicy, zmiana czynności jelit.

**Dolegliwości ze strony układu moczowo-płciowego:** infekcje pochwy, częste infekcje pęcherza.

**Dolegliwości ze strony układu hormonalnego:** głównie dolegliwości związane z menstruacją.

**Dolegliwości ze strony układu nerwowego:** depresja, drażliwość, niezdolność do koncentracji.

**Dolegliwości ze strony układu immunologicznego:** alergie, nadwrażliwość na substancje chemiczne, spadek odporności.

**Historia chorób:** przewlekłe infekcje drożdżakowe pochwy, długofalowe stosowanie antybiotyków w infekcjach i trądziku, stosowanie doustnych środków antykoncepcyjnych i hormonów steroidowych.

**Schorzenia towarzyszące:** zespół napięcia przedmiesiączkowego, nadwrażliwość na pokarmy, substancje chemiczne i inne alergenów, zaburzenia gospodarki hormonalnej, egzema, łuszczyca, zespół jelita drażliwego.

**Inne:** łaknienie produktów bogatych w węglowodany lub drożdże.

## **Suplementacja**

Preparaty z kwasem kaprylowym należy nabywać w Aptekach. Produkt musi zawierać kwas kaprylowy zmaksymalizowany, tak aby jedna tabletkę zawierała już skuteczną porcję ok. 350 mg. Niezmiernie ważne jest to aby był on związany z minerałami, co wydłuży jego efektywne działanie w przewodzie pokarmowym. Farmaceuta doradzi w wyborze właściwego preparatu. Na stabilność i aktywność tego składnika wpływają warunki przechowywania. Szklane ciemne opakowanie zagwarantuje stabilność i pełną potencję preparatu przez cały czas zażywania (optimum 30-50 dni).

## **Piśmiennictwo:**

1. Erasmus, Udo. "Fats that heal, Fats that Kill". Alive Books, BC, Canada. 1993:30.
2. Neuhauser I. & Gustus E., Arch Intern Med 93, 1954, pp 53-60
3. Huppert, M et al., J Bacteriology, 5, 1953.
4. Tsukahara T, Japan Journal of Microbiology, Vol 5, No 4, 1961.