



## Probiotyki – dlaczego są ważne

**Mikrobiota oznacza wszystkie drobnoustroje, bakterie beztlenowe, wirusy, grzyby, które zasiedlają organizm człowieka. Występują prze wszystkim w przewodzie pokarmowym oraz jelicie grubym**

Mikroflorę jelitową, czyli mikrobiotę jelitową tworzą różne drobnoustroje żyjące głównie w jelicie grubym. Są wśród nich mikroorganizmy zarówno pożyteczne dla zdrowia, jak i szkodliwe, chorobotwórcze, które u osób zdrowych występują w mniejszych ilościach. Tych drugich nie da się całkowicie wyeliminować.

Mikrobiota jelitowa ma wpływ na zdrowie całego człowieka. Szczególnie ważne w kontekście dbałości o prawidłowe funkcjonowanie organizmu ważne są trzy grupy:

- probiotyki
- prebiotyki
- fermentowana żywność.

## Czym są probiotyki

Słowo probiotyki pochodzi z greki – „pro bios”, co oznacza „dla życia”. Zgodnie z definicją FAO (Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa) i WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) probiotykami nazywamy żywe drobnoustroje szczególnie bakterie, które, podane w odpowiedniej ilości, mają korzystny wpływ na Twoje zdrowie. Do drobnoustrojów o właściwościach probiotycznych zalicza się, m.in.:

- bakterie z rodzaju *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Streptococcus thermophilus*
- drożdże *Saccharomyces bouladrii*.

**Do utrzymania równowagi mikroflory jelitowej potrzebne są pożyteczne drobnoustroje probiotyczne.**

Te żywe mikroorganizmy:

- zapobiegają rozwojowi bakterii szkodliwych, patogennych
- stymulują układ odpornościowy
- wspomagają procesy trawienne
- poprawiają wchłanianie składników odżywczych
- zmniejszają ryzyko infekcji
- mogą wpływać na stan skóry.
- Pomagają odbudować mikrobiotę po antybiotyku.

**Eventualna suplementacja probiotyków powinna być zawsze konsultowana z lekarzem. W przebiegu niektórych chorób lub w antybiotykoterapii może być zalecane przyjmowanie probiotyków w postaci preparatów aptecznych.**

## Probiotyki i prebiotyki – na czym polega różnica

Aby probiotyki działały, potrzebują „pożywienia”, czyli prebiotyków. Są to składniki, które nie ulegają trawieniu. Prebiotyki to niestrawne składniki pożywienia – głównie rodzaje błonnika i naturalne węglowodany roślinne. Dzięki temu, że są odporne na enzymy trawienne, docierają do jelita grubego w niezmienionej formie, gdzie stają się „pożywieniem” dla bakterii. Pobudzają wzrost lub aktywność korzystnych dla organizmu bakterii obecnych w jelicie grubym i wspierają zachowanie równowagi mikroflory bakteryjnej jelit.

Źródłem prebiotyków są:

- warzywa i owoce:
  - cebula, czosnek, pory, szparagi, karczochy (bogate w inulinę i FOS –fruktooligosacharydy)
  - cykorii
  - banany (szczególnie mniej dojrzałe).
  - pomidory
  - jabłka

- produkty zbożowe i strączkowe:
  - pszenica, żyto, jęczmień.
  - soja
- inne źródła:
  - skrobia oporna – powstaje w schłodzonych po ugotowaniu ziemniakach, ryżu czy makaronie.
  - miód.

## Gdzie szukać źródeł probiotyków

Żeby zadbać o prawidłową pracę układu odpornościowego, należy włączyć do diety produkty, które w składzie mają szczepy bakterii probiotycznych. Naturalnym źródłem probiotyków jest żywność fermentowana.

### Żywność fermentowana

Fermentowana żywność powstaje dzięki działaniu mikroorganizmów, które naturalnie przekształcają cukry i inne składniki w związki o korzystnym wpływie na zdrowie. Wraz z jedzeniem fermentowanych produktów do układu pokarmowego trafiają probiotyczne bakterie i drożdże. Jeśli jesz regularnie fermentowane produkty, wspierasz swoją mikrobiotę. Dbając o różnorodność produktów fermentowanych w diecie, dostarczasz organizmowi różne szczepy bakterii, co jest bardzo korzystne dla zdrowia.

Jedz naturalne:

- **mleczne produkty fermentowane:** kefir, jogurt naturalny, maślanek, kwaśne mleko
- **kiszonki:** kapustę, ogórki, buraki i in.

Regularne spożywanie fermentowanych produktów dostarcza organizmowi żywych kultur bakterii i wspiera odbudowę oraz utrzymanie zdrowej mikrobioty. Przetworzona żywność niekorzystnie wpływa na mikrobiotę.

### Kefir – cenny napój, który zawiera najwięcej zróżnicowanych kultur bakterii

Do produkcji klasycznego kefiru stosuje się ziarna kefirowe, w skład których wchodzi różne szczepy bakterii oraz drożdży. Ziarna kefirowe są niezwykle cenne, gdyż:

- zawierają unikalną i zróżnicowaną mieszankę mikroorganizmów (pałeczki kwasu mlekowego, paciorkowce, drożdże, bakterie kwasu octowego), które wspierają mikrobiom jelitowy
- wykazują właściwości przeciwzapalne
- wprowadzają do mleka syntetyzowane przez siebie witaminy z grupy B i witaminę K.

Przy zakupie kefiru zwracaj uwagę, czy zawiera szczepy bakterii mlekowych oraz drożdże (grzybki kefirowe).

## Sprawdź etykiety

Nie wszystkie fermentowane produkty spożywcze zawierają szczepy mikroorganizmów o udowodnionym korzystnym wpływie na zdrowie lub zdolne do przetrwania w jelitach. Nie wszystkie też zawierają wystarczającą ilość tych mikroorganizmów, aby kwalifikować się jako probiotyki.

Sprawdź informacje na etykiecie:

- **szczep bakterii:** etykieta powinna precyzyjnie określać szczep (np. *Lactobacillus rhamnosus* GG), a nie tylko rodzaj
- **liczbę kultur bakterii:** rzetelny produkt wskazuje minimalną ilość żywych kultur bakterii (najlepiej na koniec terminu przydatności do spożycia) – probiotyki muszą być żywe, aby działać!
- **warunki przechowywania:** etykieta musi zawierać informacje o warunkach przechowywania, które gwarantują przeżywalność bakterii, np. o temperaturze
- **alternatywne nazewnictwo:** często zamiast słowa „probiotyk” producenci używają sformułowań: „zawiera żywe kultury bakterii”, „fermentowane” lub „naturalne kultury bakterii”. Korzyści zdrowotne produktu probiotycznego powinny być potwierdzone badaniami klinicznymi dla konkretnego szczepu.

## Żywność funkcjonalna

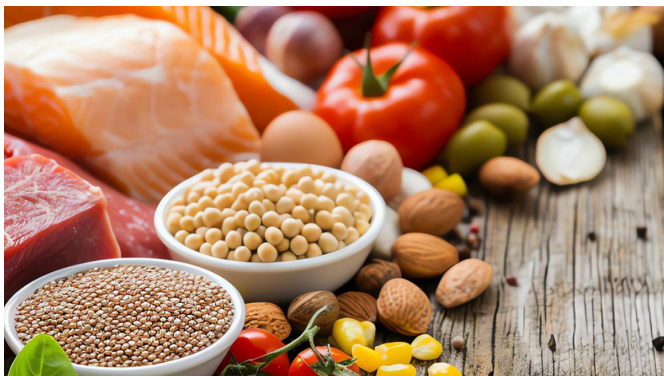
Żywność funkcjonalna ma naturalne pochodzenie, ale może być wzbogacona naturalnymi składnikami bioaktywnymi, witaminami, drobnoustrojami. Dostarcza składników odżywczych, a ponadto wpływa pozytywnie na zdrowie, poprawia samopoczucie albo zmniejsza ryzyko niektórych chorób, np. cywilizacyjnych.

Nośnikami substancji bioaktywnych w żywności są regularnie spożywane produkty: nabiał, produkty zbożowe i soki owocowe. Żywność funkcjonalna to nie kapsułki ani tabletki. Do produktów żywnościowych najczęściej wzbogacanych w probiotyki zalicza się jogurty.

Żywność funkcjonalna:

- przypomina żywność konwencjonalną
- wykazuje korzystne działanie w ilościach, które mogą być dostarczane z normalną, dobrze zbilansowaną dietą.

## Przeczytaj także



### **Żelazo – dlaczego jest nam potrzebne**

Żelazo jest bardzo ważnym składnikiem odżywczym. Aby zapobiec jego niedoborom, dbaj o dobrze zbilansowaną dietę



### **Jedz na zdrowie**

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie?



### **Kiedy antybiotyk nie leczy**

Nadmierne stosowanie antybiotyków szkodzi. Obecnie na świecie nawet co piąty antybiotyk przepisywany jest niepotrzebnie. Przez to maleje ich skuteczność w walce z groźnymi infekcjami