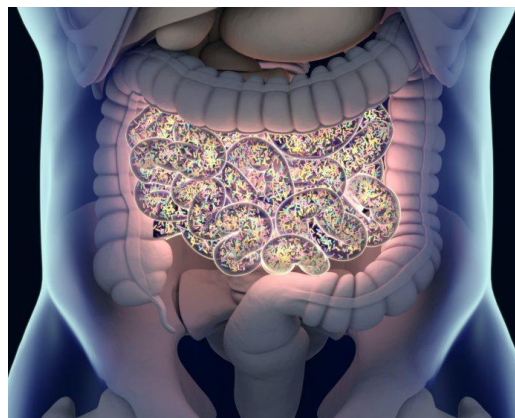




PROBIOTIKI in PREBIOTIKI



Probiotiki in prebiotiki vzdržujejo uravnoteženo črevesno mikrobioto (skupnost vseh bakterij v določenem okolju) in s tem ohranjajo prebavni trakt v optimalnem stanju. Če se ravnovesje zaradi okužbe, vnetja, terapije z zdravili ali stresa poruši, pa tudi pripomorejo k hitrejši ponovni vzpostavitvi normalnega stanja.

PROBIOTIKI so specifični živi mikroorganizmi, ki imajo pozitiven učinek na zdravje. Za zdravje pomembne probiotične bakterije so v fermentiranih mlečnih izdelkih, kot so kislomleko, jogurt, fermentirani napitki, skuta in druge vrste svežega sira.

Probiotične bakterije se zelo razlikujejo med seboj, podobno kot smo različni ljudje. »Nekateri imajo odličen posluš, drugi so izvrstni športniki. Med športniki so nekateri sposobnejši za skok v višino, drugi pa za met kladiva. Podobno velja tudi za probiotične bakterije. Lahko bi rekli, da so nekatere naredile šolo preventive, druge pa so izurjeni terapevti. Nekatere so uspešnejše pri borbi proti škodljivim bakterijam, druge pri spodbujanju delovanja črevesnih celic, tretje pa pri spodbujanju ali uravnavanju imunskega sistema. To so specifični sevi, ki dobijo poleg osnovnega imena vrste, ki ji pripadajo (npr. *Lactobacillus acidophilus*), tudi posebne dodatne oznake (npr. 007), ki jih ločijo od 'povprečnežev',« je razložila prof. dr. Rogljeva.

Posplošena trditev, da probiotiki na splošno večajo odpornost ali skrajšajo trajanje driske, zato ni prav na mestu. Potrebno je zaužiti pravi probiotik za pravi namen. Upoštevati moramo, kateri specifični probiotik ali prebiotik oziroma njegov posamezni specifični sev ima dokazano učinkovitost pri posamezni težavi.

Pri nakupu smo lahko pozorni na klinično testirane seve, ki so označeni na embalaži (npr. *Lactobacillus acidophilus* DDS-1, *Bifidobacterium bifidum* NCIMB 30153, *Lactobacillus rhamnosus* GG; če na izdelku piše samo *Lactobacillus acidophilus* brez oznake seva, potem ta izdelek ni primeren) (vir: Zazdravje.net).

Poleg probiotikov pa je pomembno, da uživamo tudi prebiotike.

PREBIOTIKI so snovi, ki pospešujejo rast, razmnoževanje in aktivnost probiotikov v naših prebavilih, bodisi tistih, ki se tam že običajno nahajajo, ali pa teh, ki jih kot probiotik vnesemo v organizem. Kot prebiotiki delujejo tudi vlaknine, živila bogata s prebiotiki pa so tudi banane, korenje, jabolka, citrusi... Probiotiki in prebiotiki imajo torej številne koristne učinke. Dr. Mary Ellen Sanders, mednarodno priznana strokovnjakinja za probiotično mikrobiologijo, je navedla področja, za katera obstajajo najbolj prepričljivi dokazi o koristi probiotikov:

- skrajšanje trajanja infekcijske driske (zlasti pri otrocih),
- preprečevanje driske, povezane z jemanjem antibiotikov,
- preprečevanje driske, povezane z bakterijo *Clostridium difficile*,
- preprečevanje atopijskega dermatitisa pri dojenčkih,
- zmanjšanje pogostosti okužb (npr. prehlada, blagih trebušnih viroz)
- izboljšanje imunosti