

KAJ ZDRUŽUJE PREBIOTIKE IN PROBIOTIKE? Kaj sploh so?

V preprostem jeziku lahko odgovorimo, da so **probiotiki** žive, »človeku prijazne«, v večini mlečnokislinske bakterije iz rodov *Lactobacillus* in *Bifidobacterium*, ki imajo dokazane koristne učinke na zdravje, če jih zaužijemo v zadostnih količinah. Najdemo jih na rastlinah, na koži in v prebavnem traktu ljudi in živali. Največ pozornosti posvečamo prav delovanju probiotikov v črevesju, kjer skrbijo za uravnoteženo črevesno floro in s tem za močan imunski sistem. Dostopni so v obliki zdravil, prehranskih dopolnil in hrane. Najbolj so nam znani probiotični jogurti, najdemo jih tudi v kislem mleku, kislem zelju in repi. **Prebiotiki**, pogovorno jim pravimo tudi vlaknine, so naravne substance, ki predstavljajo hrano za probiotike.

Torej, za uspešno razmnoževanje probiotikov v črevesni flori potrebujemo prebiotike.

Črevesno floro ali črevesno mikrobioto, kakor dostikrat poimenujemo črevesne mikroorganizme, sestavlja 10¹⁴ iz več kot 500 različnih vrst bakterij. Predstavljajo kar 1–2 kilograma telesne teže.

Razvoj črevesne flore se začne že takoj ob rojstvu. Na začetku ima največji vpliv način poroda, mikrobiota matere in okolja, kasneje pa na sestavo in poselitev najbolj vpliva prehrana dojenčka. Zelo pomembno vlogo ima dojenje, saj materino mleko vsebuje ob vitaminih, rudninah, encimih, hormonih, rastnih dejavnikih, imunoglobulinih in imunsko sposobnih celicah še prebiotike ter neprebavljive oligosaharide; po količini, za beljakovinami in maščobami, vsebuje tretja najpomembnejša hranila, za katere je dokazano, da naravno pomagajo krepiti imunski sistem dojenčka. Mikrobiota se izoblikuje do 2. leta starosti in je pri odraslem človeku stabilna, prilagojena in specifična za posameznika. Razmerja med deležem različnih vrst mikroorganizmov

se med posamezniki razlikujejo kot prstni odtisi. Seveda lahko različni dejavniki – kot so temeljita sprememba načina prehrane, bolezni in jemanje zdravil, predvsem antibiotikov – začasno spremenijo sestavo črevesnih bakterij, a kmalu po prenehanju teh zunanjih dejavnikov se črevesna mikrobiota vrne v svojo prvotno sestavo. Z večino bakterij se novorojenček »okuži« od matere, očeta, drugih ljudi in predmetov v okolici. Uravnotežena črevesna mikrobiota je za nas zelo koristna, saj sodeluje pri razgradnji hrane (vlaknin), tvori določene vitamine (npr. K2 menakinon), uči in spodbuja naš imunski sistem, sodeluje pri premikanju hrane skozi prebavila in preprečuje naseljevanje in prevlado patogenih bakterij.

V prebavnem traktu so prebiotiki hrana za »človeku prijazne« bakterije. Ko probiotiki presnavljajo prebiotike, proizvajajo kratkoverižne maščobne kisline, ki znižujejo pH vrednost prebavnega trakta (govorimo o kislosti v prebavnem traktu). To pa predstavlja ugodne razmere za povečevanje števila bifidobakterij in laktobacilov in s tem zmanjšanje števila škodljivih (patogenih) bakterij. Probiotiki tako odvzemajo prostor patogenim bakterijam, hkrati pa jim onemogočajo naseljevanje tudi tako, da z njimi tekmujejo za ista hranila in da prekrijejo vso površino v črevesju, kar patogenim bakterijam preprečuje pripenjanje na steno prebavnega trakta.

Črevesne bakterije so izredno pomembne za razvoj in kasnejše normalno delovanje imunskega sistema. Črevesno limfatično tkivo s svojimi imunskimi celicami predstavlja 2/3 imunskega sistema in ravno tukaj se naš organizem

srečuje z največ snovmi iz okolja (hrana in z njo bakterije, virusi). Naloga imunskega sistema je prepoznavanje in uničevanje organizmu škodljivih snovi ter preprečevanje njihovega vdora v telo. Prav probiotiki so tisti, ki s svojo dovolj številčno prisotnostjo v prebavnem traktu ščitijo pred vdorom nevarnih bakterij in virusov.

Področij uporabe probiotikov je zelo veliko: pri zdravljenju črevesnih okužb, potovalne diareje, akutne diareje, diareje, povzročene z antibiotiki, zaprtja, infekcije vaginalnega in urinarnega trakta, kronične vnetne črevesne bolezni, pri laktozni intoleranci, alergijah, revmatoidnem artritisu, raku, zvišanem holesterolu, kariesu in krepitvi imunskega sistema. Od tod tudi stavek, ki ga tako pogosto slišimo ob uporabi probiotikov: »Pomaga krepiti imunski sistem«.

Zdaj je lažje razumeti vlogo prebiotikov, ki so nujno potrebni, da se probiotiki primerno razmnožujejo. Probiotiki ponujajo edinstveno možnost, da si v sodelovanju z lastnim imunskim sistemom izboljšamo zdravstveno stanje in se borimo proti patogenim mikroorganizmom. Zaključimo lahko, da kadar imajo naši dojenčki, otroci, in na koncu tudi mi sami, dovolj močan imunski sistem, nam ta pomaga zmanjševati tveganje za nastanek infekcij, alergij in število patogenih bakterij ter povečevati rast bifidobakterij in laktobacilov. Velja pa tudi obratno: kadar skrbimo za zdravo črevesno floro, skrbimo za močan imunski sistem.

Suzana Škorjanc Antolič, dr. med., spec. pediater
Mira Mislea Ternar, dr. med., spec. pediater

Foto: Mižek



Zaščita

milupa

podobna kot pri materinem mleku

Aptamil™

Novo!

LCP* sedaj tudi
v mlekah Aptamil 2
in Comfort 2



IMMUNOFORTIS

Patentirana in klinično preizkušena mešanica prebiotikov ali prebiotičnih vlaknin GOS/FOS.

- Prebiotiki so hrana za probiotike.
- Probiotiki v črevesju skrbijo za uravnoteženo črevesno floro in s tem za močan imunski sistem.

Comfort

mleko za dojenčke s kolikami, napenjanjem
in zaprtjem od rojstva naprej

Vzrokov za kolike je veliko, Aptamil Comfort pa ne preprečuje samo krčev povezanih z laktozo ampak s svojo odlično sestavo odpravlja še druge vzroke prebavnih težav.



* Dolgoveržne večkrat nenasičene maščobne kisline imajo pomembno vlogo pri razvoju možganov, živčevja in očesne mrežnice. Te kisline, kot sta DHK-dokozaheksaenojska kislina in AK-arahidonska kislina, so znane pod imenom ω 3 in ω 6.



MODRA ŠTEVILKA
080 1536

www.milupa.si

Pomembno obvestilo: Najbolj zdrava hrana za dojenčka je materino mleko. Če mati ne more dojiti ali ima premalo mleka, naj se o uporabi nadomestne mlečne hrane in načinu hranjenja posvetuje z zdravnikom pediatrom.