

Probiotikai ir prebiotikai



Probiotikai ir prebiotikai yra svarbios medžiagos, kurios padeda palaikyti sveiką virškinimo sistemą ir bendrą organizmo sveikatą.

Probiotikai

Probiotikai yra gyvos bakterijos arba mielės, kurios teigiamai veikia sveikatą, ypač žarnyno mikrobiomą. Jos natūraliai gyvena žmogaus žarnyne, tačiau taip pat gali būti gaunamos iš tam tikrų maisto produktų ar papildų.

Pagrindiniai šaltiniai:

- Fermentuoti produktai, tokie kaip jogurtas, kefyras, rauginti kopūstai, kimčiai, kombucha arbata, miso, tempeh, marinuotos alyvuogės tradicinės pasukos ir sūris.
- Maisto papildai probiotikų kapsulių, miltelių ar skysčių pavidalu.

Nauda:

- Gerina virškinimą ir padeda kovoti su vidurių užkietėjimu arba viduriavimu.
- Stiprina imuninę sistemą.
- Gali padėti sureguliuoti žarnyno mikrobiotos pusiausvyrą po antibiotikų vartojimo.
- Gali padėti valdyti tam tikrus sveikatos sutrikimus, pvz., dirgliosios žarnos sindromą (IBS).

Prebiotikai

Prebiotikai yra nevirškinamos skaidulos ar angliavandeniai, kurie maitina žarnyno mikrobiotą. Jie padeda "gerosioms" bakterijoms augti ir daugintis.

Pagrindiniai šaltiniai:

- Maisto produktai, tokie kaip česnakai, svogūnai, porai, topinambai, bananai, avižos, linų sėklos.
- Specialūs papildai prebiotikų pavidalu.

Nauda:

- Skatina probiotikų augimą ir aktyvumą žarnyne.
- Gerina virškinimo sistemos veiklą.
- Gali padėti sumažinti uždegimą organizme.
- Teigiamai veikia mineralų, pvz., kalcio, įsisavinimą.

Sveikatos tikslai ir probiotikų/prebiotikų nauda:

- Virškinimo gerinimas.
- Imuninės sistemos stiprinimas.
- Pagalba po antibiotikų vartojimo.
- Specifinės būklės, pvz., dirgliosios žarnos sindromas (IBS), vidurių užkietėjimas ar viduriavimas.

Kada ir kaip juos vartoti?

Probiotikų vartojimo laikas gali turėti įtakos jų veiksmingumui. Štai keletas rekomendacijų, kada geriausia juos vartoti:

1. Vartojimas valgio metu: Daugelis specialistų rekomenduoja probiotikus vartoti valgio metu, dažniausiai kartą per dieną. Tai padeda gerosioms bakterijoms lengviau įsitvirtinti žarnyne.

2. Vartojimas vakare: Kai kurie šaltiniai siūlo probiotikus vartoti vakare, prieš einant miegoti, nes naktį žarnyno veikla yra mažiau aktyvi. Tai gali leisti gerosioms bakterijoms efektyviau integruotis į žarnyną.

3. Vartojimas kartu su antibiotikais: Jei vartojate antibiotikus, probiotikus rekomenduojama vartoti praėjus bent 1–2 valandoms po antibiotikų dozės. Tai padeda sumažinti antibiotikų poveikį gerosioms bakterijoms ir palaikyti žarnyno mikrofloros pusiausvyrą.

Svarbu: Prieš pradėdant vartoti probiotikus, ypač jei turite sveikatos sutrikimų ar vartojate kitus vaistus, **rekomenduojama pasitarti su gydytoju ar vaistininku.** Taip užtikrinsite, kad pasirinktas probiotikas ir jo vartojimo laikas bus tinkamiausi jūsų individualiai situacijai.

Probiotikus tyrinėjantys mokslininkai skelbia džiuginančius rezultatus, tačiau tyrimų vis dar nepakanka. Jei nusprendėte nusipirkti probiotikų papildų, turėkite omenyje štai ką:

- Visi probiotiniai produktai yra skirtingi. Kai kurie turi vieną organizmų rūšį, kiti daug rūšių.
- Skirtingos bakterijų rūšys ir atmainos daro nevienodą poveikį sveikatai. Pavyzdžiui laktobacila GG padeda sustabdyti vaikų viduriavimą, tačiau negali įveikti Krono ligos. Kiti probiotikai atvirkščiai – kai kuriais atvejais padeda įveikti Krono ligą. Prieš pirkdami probiotikus išsiaiškinkite, kurie tinka jūsų ligai gydyti.
- Ieškokite produkto, kurio sudėtyje yra milijardai bakterijų. Kuo daugiau bakterijų, tuo efektyvesnė jų veikla žarnyne. Atminkite, kad bakterijos turi būti gyvos produkto vartojimo, o ne paruošimo metu, taigi skaitykite, koks vartojimo laikas nurodytas etiketėse. Taip pat žiūrėkite, ar etiketėje paminėta konkreti jums reikalinga bakterijų rūšis. Jei ne, galbūt jos produkte nėra.
- Saugokite probiotikų papildus vėsioje, sausoje vietoje (šaldytuve).

- Kad jogurtas ar kitas fermentuotas pieno produktas teigiamai veiktų sveikatą, vienoje porcijoje turėtų būti 100 milijonų bakterijų. Pirkdami patikrinkite produkto galiojimo laiką, taip pat perskaitykite etiketę, kad įsitikintumėte, jog jame yra acidofilus bakterijų, bifidobakterijų arba abiejų. Pasterizuoti, taip pat ilgą laiką lentynose ar šaldytuve gulėję produktai turi labai mažai gyvųjų bakterijų. Jos gali žūti nuo rūgšties terpės.

*Informaciją parengė
Visuomenės sveikatos stiprinimo skyriaus
specialistė Diana Gedminienė*

