magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 22. 2. 2018 | dpe

Zjistěte, proč mají smysl probiotika

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zjistete,-proc-maji-smysl-probiotika__s10012x7564.html

Dejte si do pořádku střeva a budete zdraví. Možná takhle jednoduše se dá shrnout pozitivní vliv probiotických bakterií na náš organizmus.

Střevní mikroflóra musí být v rovnováze a jakékoli narušení v jejím množství nebo složení může vyvolat nežádoucí imunitní reakci nebo zažívací problémy. Aby se tak nestalo, máme ku pomoci právě probiotické bakterie.

Ne každá je kamarádka

Ve střevě máme kolem 450–500 typů bakterií. Zatímco některé jsou tělu škodlivé, jiné, tzv. probiotické, jsou „hodné“.

> „Mezi nejznámější probiotické bakterie patří především ty z rodu Lactobacillus, Bifidobacterium a Streptococcus,“ vyjmenovala dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jako složka výživy mají probiotika například **protiinfekční účinky, podporují imunitu, zlepšují vyprazdňování, snižují riziko vzniku alergií a příznivě ovlivňují průběh zánětu**. Díky nim je naše trávení zdravé a střeva správně fungují.

Kde je najdeme

Když jsme zdraví a jíme pestrou stravu, nemusíme probiotika nijak doplňovat. Narušit naši mikroflóru mohou přílišný stres, infekční onemocnění a špatné stravování. Spouštěčem potíží bývá i stárnutí. **Vůbec největším nepřítelem prospěšných střevních bakterií je nadměrné užívání antibiotik.** Nerovnováha střev se může projevit například plynatostí, zácpou, nadýmáním či

průjmem.

Je třeba vše rychle napravit, a to právě funkčními a účinnými probiotiky.

> „Probiotické bakterie se nacházejí v řadě výrobků, nejtypičtější jsou zakysané mléčné výrobky (především jogurty, jogurtová a kefírová mléka), tvrdé sýry typu ementál a zelenina konzervovaná mléčným kvašením (např. kysané zelí),“ vyjmenovává Karolína Hlavatá.
>
> „Dají se zakoupit i jako doplněk stravy např. v lékárnách, jednodušší je však sáhnout po jejich přirozené formě v běžné stravě,“ dodává.

Nepleťte si je…

Možná jste slyšeli o prebiotikách. Jak se to tedy správně vyslovuje? Nebo je to jedno? Není!

- **Probiotika** (pro = příznivý, bios = život) jsou již zmíněné „hodné“ bakterie, tedy živé organizmy, jež příznivě ovlivňují zdraví člověka tím, že vylepšují rovnováhu jeho střevní mikroflóry.
- **Prebiotikum** je nestravitelná složka potravy, která podporuje růst nebo aktivitu střevní mikroflóry. Vytváří vhodné podmínky pro správný růst a

působení probiotik. Prebiotikem je například vláknina. Najdeme je hlavně v obilovinách, ale i v ovoci a zelenině.

- A pro úplnost připomeňme, že existují také **synbiotika.** Takto se označují přípravky obsahující prebiotikum a probiotikum zároveň.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz