



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 16. 2. 2019 | Mgr. Eva Kloučková

Antibiotika často vyvolají průjem. Jak se tomu ubránit?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Antibiotika-casto-vyvolaji-prujem.-Jak-se-tomu-ubranit__s10012x19153.html

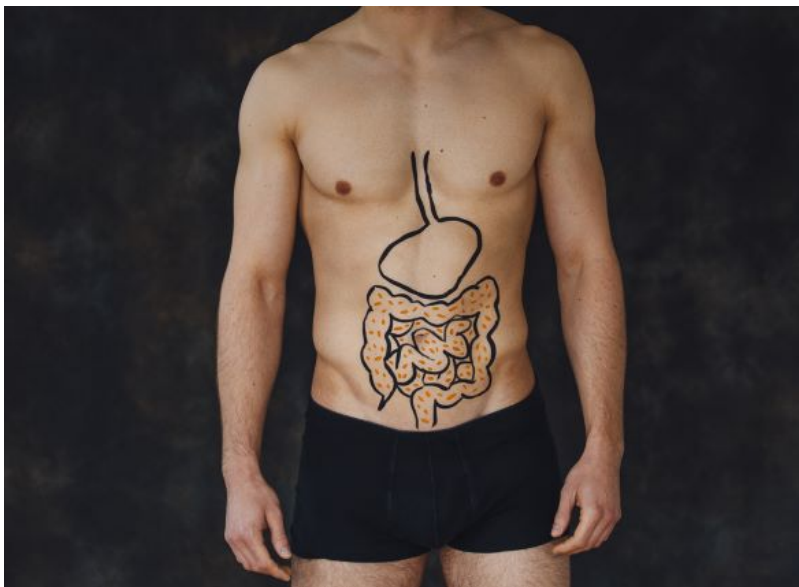
Antibiotika jsou lékařský zázrak. Bohužel ani jejich užívání se neobejde bez komplikací. Ty jsou jak krátkodobější, např. narušení rovnováhy ve střevech (průzkumy ukazují, že stabilizace střevního mikrobiomu může trvat až 12 měsíců po vysazení antibiotik), tak dlouhodobé, např. rezistence.



I když děti od 1 do 4 let začínají mít podobné složení bakterií ve střevě jako dospělí, antibiotiky způsobené průjmy se u nich vyskytují **dokonce ve 40 procentech**. Pravděpodobnost průjmu je vyšší u užívání širokospektrých antibiotik předepisovaných i při respiračních onemocnění a roste přímo úměrně s délkou užívání antibiotik.

Pro organizmus, který je již oslaben bojem s nemocí a užíváním antibiotik, znamená průjem **velmi vyčerpávající komplikaci**. Vede k dalšímu poškození mikrobiálního prostředí ve střevě a prodlužuje délku rekonvalescence. Obnova střevního mikrobiomu je přitom náročnější než prevence „vybití“ ochranných bakterií.

Proč antibiotika ničí střeva?



Antibiotika nedokáží rozeznat prospěšné a škodlivé bakterie, proto **dochází k ničení střevních bakterií, které mají vliv na imunitu a zajišťují správné zažívání.**

Střevní mikrobiom pomohou před negativními vlivy **ochránit probiotika a prebiotika**. Probiotika by měla být součástí léčby od začátku užívání antibiotik

a minimálně týden po jeho skončení. Probiotika přitom pracují na několika úrovních.

- Mechanický účinek = boj o místo přilnutí na střevní sliznici a o potravu s ostatními bakteriemi (pokud místo na střevní sliznici získají, patogenům chybí místo a potrava).
- Přirozené vylučování metabolitů (antibakteriální látky).
- Imunomodulační účinek = nejen že působí ve střevech, ale současně zlepšují celkovou imunitu organismu sníženou užíváním antibiotik.

Která probiotika koupit?

Často se stane, že nám při podávání receptu na antibiotika lékař řekne, ať si v lékárně koupíme i probiotika. Ale jaká? Pokud nechcete spoléhat na radu lékárníka, přečtěte si, podle čeho vybírat. Při užívání potom dbejte na to, abyste probiotika užívali **ve dvou třetinách intervalu mezi antibiotiky**, kdy je již účinná látka vstřebána do krevního oběhu. Probiotické bakterie pak negativní vliv antibiotik pomohou napravit.

- Obecně platí, že probiotický výrobek by měl obsahovat **alespoň miliardu živých probiotických organismů**. Hodnotu koncentrace probiotických bakterií značí tzv. CFU, neboli Colony Forming Unit, která by měla tedy být

minimálně 109.

- Při užívání antibiotik je vhodné užívat **silnější probiotický výrobek** (tedy ten, který obsahuje 20 miliard živých probiotických bakterií) s větším počtem probiotických kmenů (9 a více).
- Obal - i obal je důležitý, a to kvůli propustnosti vzdušné vlhkosti. Nejvhodnější jsou **hliníkové obaly** (sáček, blistr), nejméně vhodná pak umělohmotná dóza. Při nesprávném uchovávání může dojít k **předčasné aktivaci** „uspaných“ probiotik.
- Vhodná je kombinace probiotik a prebiotik, která zaručí, že probiotika budou mít dostatek potravy, než dorazí ve střevě na místo určení (prebiotika = nestravitelná část potravy, vláknina, která působí jako **„potrava“ pro probiotika**).

3 nejčastější mýty

1. Mýtus: Užívání probiotik spolu s antibiotickou léčbou je zbytečné, nic mi nehrozí.

- **Pravda:** Je prokázáno, že až 30 % dospělých a 40 % dětí trpí průjmem při nebo po užívání antibiotik.

2. Mýtus: Při antibiotikách stačí, když budu jíst mléčné výrobky a průjem

dostat nemůžu.

- **Pravda:** Antibiotická léčba představuje velkou zátěž na organismus, proto přírodní zdroje probiotických bakterií jako jsou zakysané mléčné výrobky, kyselé zelí nebo kvašené okurky nestačí. Vhodné je užívat probiotika s co největším počtem kmenů a počtem bakterií.

3. Mýtus: Pokud berete antibiotika, nemá cenu současně brát probiotika - antibiotika je stejně zabijí.

- **Pravda:** Řešením je brát probiotika mezi dávkami antibiotik tak, aby se antibiotika již stačila vstřebat do krve (ideální doba je ve 2/3 mezi dávkami antibiotik).

Copyright © 2023

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