



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



Product placement [O zdraví](#) 26. 2. 2020 | Veronika Vágnerová

Jak vybírat kvalitní probiotika?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/jak-vybirat-kvalitni-probiotika__s10012x19599.html

Kvalitní probiotika by měla obsahovat vysoký počet probiotických kmenů a ideálně by měla být zabalena v hliníkovém obalu. Důležitá jsou hlavně při léčbě antibiotiky. Významně podporují obnovu střevní mikroflóry.



Antibiotika ničí střevní bakterie

Antibiotika nedokáží rozeznat patogeny od prospěšných střevních bakterií, proto dochází k ničení i těch, které jsou za normálních okolností součástí

přirozené střevní mikroflóry.

- Podle studií není střevní mikrobiom, tedy souhrn všech mikroorganismů žijících v trávicí soustavě, **znovuobnovený ani po dvou letech** od užívání antibiotik.

Kvalitní probiotické přípravky mohou podpořit obnovu střevního mikrobiomu, a proto v lékárně vybírejte vždy **doplňky stravy s garancí vysokého počtu** probiotických kmenů až do data spotřeby přípravku. Některé doplňky stravy s probiotiky mají ohromující množství kmenů garantované jen v okamžiku, kdy byly vyrobeny, postupně však odumírají a po roce či víc může být jejich počet diametrálně odlišný. Důležitý je způsob, jakým jsou **tablety nebo tobolky zabaleny**, a tím chráněny před nepříznivými vlivy prostředí, jako je zejména vzdušná vlhkost.

Alespoň miliarda probiotických kmenů v tobolce



Probiotický výrobek by měl obsahovat **alespoň miliardu živých probiotických organismů** v jedné tobolce či tabletce. Hodnotu koncentrace probiotických bakterií značí tzv. CFU, neboli Colony Forming Unit, která by měla být **minimálně 10^9** .

(Biopron Premium)

Čím více zastoupených kmenů, tím lépe

Střevní mikrobiom vyskytující se v trávicím traktu je velice rozmanitý a u každého jedinečný. Jeho konkrétní složení je možné zjistit **pouze biopsií střev**. [Antibiotika vymytí kromě patogenů](#) i některé prospěšné bakterie kolem, proto čím bude mít doplněk stravy širší spektrum kmenů, tím spíše se podaří doplnit a obnovit rovnováhu mikrobiomu ve střevech. Ideální je poohlédnout se v lékárnách po přípravcích s obsahem **alespoň 9 probiotických kmenů**. (Biopron 9 Premium)



Hliníkový obal je vhodnější než plastová dóza

I obal je důležitý, a to kvůli **propustnosti vzdušné vlhkosti**. Nejvhodnější jsou hliníkové obaly (sáček, blistr), nejméně vhodná pak umělohmotná dóza. Při nesprávném uchování může dojít k předčasné aktivaci „uspaných“ probiotik a mohou být tím znehodnocená.

Probiotika a prebiotika

Nápomocná 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).



TIP: Biopron Premium 9 obsahuje dobře vyváženou kombinaci 9 probiotických kmenů v denní dávce 20 miliard CFU. Jedná se proto o **nejsilnější produkt v řadě přípravků Biopron** a je vhodný k podpoře obnovy střevní mikrobioty během a po ukončení užívání antibiotik. Vhodné je začít užívat ho hned s

předepsanými antibiotiky a pokračovat nejméně týden po ukončení antibiotické léčby. Koupíte v lékárnách za doporučenou cenu 299 Kč. www.biopron.cz

Copyright © 2023

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