

## **PROBIOTIKI**

### **Kaj so probiotiki? Kako delujejo na naša prebavila? Zakaj so pomembni za uživanje?**

Probiotiki so živi mikroorganizmi, ki po zaužitju v zadostni količini naselijo črevesje in koristijo zdravju uporabnika. Nahajajo se v fermentiranih mlečnih izdelkih, kot so kislo mleko, probiotični jogurt, fermentirani mlečni napitki, kefir, skuta in drugi sveži siri, ki imajo že dolgoletno tradicijo uporabe v človekovi prehrani. Ti mikroorganizmi s probiotičnimi lastnostmi so predvsem mlečno kislinske bakterije, vendar vse nimajo ugodnih vplivov na zdravje. Raziskave so pokazale, da le določeni (specifični) sevi (oz. vrste ali podskupine) znotraj teh bakterij dokazano učinkujejo pri preprečevanju in zdravljenju določenih zdravstvenih težav. Sem uvrščamo mlečno kislinske bakterije iz rodu *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* in glivo *Saccharomyces boulardii*. Pri tem je pomembno, da zaužijemo zadostno količino probiotikov in da so ti na poti do črevesja sposobni preživeti neugodne pogoje, ki jih zanje predstavlja želodčna kislina, in v dovolj velikem številu naseliti črevesno sluznico. Tukaj sodelujejo pri prebavi zaužite hrane in tako povečujejo absorpcijo hranil. Tekmujejo tudi za prostor in hranila z zdravju škodljivimi (patogenimi) bakterijami, ki prav tako poseljujejo črevesno sluznico in povzročajo različne okužbe in zastrupitve. Nekatere probiotične bakterije proizvajajo različne protimikrobne snovi (bakteriocini), ki uničujejo patogene bakterije v črevesju. Pravimo, da probiotiki urejajo sestavo črevesne mikroflore v prid zdravju koristnih mikroorganizmov. Pomagajo tudi pri hitrejši obnovi črevesne sluznice, ki predstavlja fizično oviro za prehajanje patogenih mikroorganizmov, in na ta način preprečujejo različne vnetne bolezni črevesja.

Ker so v fermentiranih živilih naravno prisotne količine probiotikov nepredvidljive in običajno tudi nespecifične, je živilska industrija začela načrtno proizvajati posebne seve probiotičnih kultur, ki jih dodajajo pri izdelavi fermentiranih mlečnih izdelkov s posebej definiranimi lastnostmi. Ti izdelki morajo vsebovati vsaj 10<sup>8</sup> probiotičnih mikroorganizmov, njihova količina pa se s časom (pri skladiščenju) zmanjšuje in tako izgublja na učinkovitosti.

### **Ali naj jih uživajo tudi otroci? So primerni tudi za dojenčke?**

Znanstveniki že nekaj časa proučujejo klinično uporabo probiotikov pri preprečevanju in zdravljenju določenih bolezni, vendar so izsledki različnih študij o dokazani učinkovitosti probiotikov neenotni. Najbolj prepričljivi so rezultati raziskav o njihovi uspešnosti pri zdravljenju infekcijskih drisk (predvsem pri lažšanju poteka rotavirusne driske pri majhnih otrocih), drisk, ki nastopijo ob zdravljenju z antibiotiki in pri zdravljenju nekrotizantnega enterokolitisa – bolezni, ki napade novorojenčke, zlasti nedonošenčke, in je povezana tudi s smrtnostjo. Poročajo tudi o učinkovitosti preventivnega uživanja probiotikov pred potovanji, kjer pridemo v stik s tujimi bakterijami, ki povzročajo driske, in pri ohranjanju oz. izboljšanju

delovanja človekovega imunskega odziva. Obetavna področja uporabe probiotikov naj bi bila tudi preprečevanje in zdravljenje določenih alergij (Chronova bolezen), bolezni presnove ter okužb dihal in sečil, vendar so rezultati teh raziskav zaenkrat manj prepričljivi.

### **Kateri probiotiki so najboljši, najbolj primerni za otroke?**

Farmacevtska industrija ponuja različna probiotična prehranska dopolnila in zdravila, ki vsebujejo specifične seve probiotičnih mikroorganizmov v določenih koncentracijah. Ta naj bi učinkovala pri preprečevanju, lajšanju ali zdravljenju omenjenih zdravstvenih težav, vendar je pred uporabo le-teh zlasti pri majhnih otrocih priporočljivo posvetovanje z zdravnikom ali farmacevtom.

Petra Logar