

# Probiotiká

## Čo by ste o nich mali vedieť

V črevách sa nachádzajú prospešné mikroorganizmy – najmä **baktérie** a **kvasinky** (**črevný mikrobióm**). Sú dôležité pre správny vývoj a funkciu imunitného systému, trávenie niektorých zložiek potravy. Chránia pred škodlivými mikroorganizmami a pred rozvojom alebo zhoršením niektorých ochorení. Na zabezpečenie prirodzenej funkcie črevného mikrobiómu je dôležitá **pestrá a rozmanitá strava**.

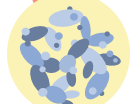
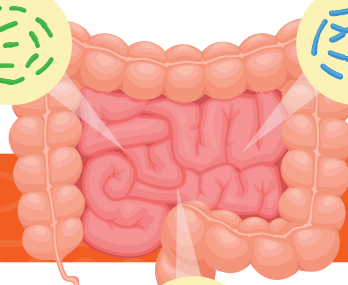


## Čo sú to probiotiká?

Probiotiká sú živé mikroorganizmy (napr. laktobacily, bifidobaktérie, kvasinky), ktoré môžu mať pri **dostatočnej dávke prospešné zdravotné účinky**. Zdrojom probiotík v potravinách sú napr. jogurty, bryndza, kefir, kyslá kapusta alebo kvasené uhorky.

**laktobacily**

**bifidobaktérie**



**kvasinky**

## Aký majú význam?

Probiotiká môžu dočasne podporiť oslabené alebo narušené funkcie trávenia napr. pri **užívaní antibiotík**, pri **nesprávnom stravovaní** alebo **niektorých ochoreniach**.

## Bezpečnosť probiotík

- ✓ Sú zvyčajne **dobře tolerované**.
- ✓ Majú **veľmi nízke riziko** vedľajších účinkov (nadmerná plynatosť, hnačka, nadúvanie).



## Kedy sa odporúča užívať probiotiká?

pri niektorých **bakteriálnych a vírusových hnačkách**



pri cestovaní napr. **pri cestovateľských hnačkách**



pri ochoreniach ako je napr. **syndróm dráždivého čreva, chronická zápcha**



pri hnačkách **po diétnych chybách**



pri užívaní niektorých liekov ako sú napr. **antibiotiká**



## Prebiotiká a probiotiká



Prebiotiká slúžia ako **potrava pre telu prospešné mikroorganizmy**.

Probiotiká sú **telu prospešné mikroorganizmy** Ich užívaním zvyšujete **množstvo** telu prospešných mikroorganizmov a **posilňujete ich funkciu**.



## V ktorých potravinách sa nachádzajú prebiotiká?



jablká



kapusta



špargľa



čakanka



pór



cibuľa



cesnak



ovos



strukoviny

# Probiotiká

## Ako užívať probiotiká pri tráviacich ťažkostiach



### Čo treba vedieť o pri výbere probiotika?



Neexistuje významný rozdiel v účinnosti medzi jedno- a viacdruhovými prípravkami. **Neplatí, že viac druhov mikroorganizmov prináša zaručene lepší efekt.**



Správna a účinná dávka je tá, ktorá bola testovaná výrobcom. **Vyšší počet mikroorganizmov nezaručuje vyššiu účinnosť.**



Väčšina prípravkov obsahuje počet mikroorganizmov v rozmedzí **jednej až desiatich miliárd.**



**Pri rozmanitej a zdravej strave** nepotrebuje dlhodobu a pravidelnú užívať probiotiká, pretože prirodzene podporujete bezproblémové trávenie.

### Probiotiká a užívanie antibiotík

✔ Probiotiká **nahrádzajú** niektoré funkcie prirodzených mikroorganizmov, ktoré boli narušené antibiotikami. Po čase sa prirodzené mikroorganizmy **opäť obnovia.**

✔ Probiotiká **potláčajú rast mikroorganizmov**, ktoré spôsobujú hnačky a iné ťažkosti.



### Pre koho môže byť užívanie probiotík rizikové?

Medzi rizikové skupiny patria pacienti:

- ❗ s **poruchami imunity** (vážne imunodeficiencie),
- ❗ so **závažnými chronickými ochoreniami** napr. syndróm krátkeho čreva u detí,
- ❗ s **onkologickými ochoreniami.**



**Upozornenie:** Ak patríte k rizikovým skupinám pacientov, pred užívaním probiotík sa poraďte s **lekárom** alebo **lekárnikom** a pri užívaní probiotík sa riadte jeho pokynmi.

### Ako vám vie s výberom probiotika pomôcť lekárnik?

✔ Vyberie vám **kmeň** (typ probiotika), ktorý má **potvrdený účinok** na váš zdravotný problém.

✔ Poradí vám **kedy a ako ich užívať** – na prázdny žalúdok alebo s jedlom.

✔ Pomože vám **rozhodnúť sa**, ako riešiť váš zdravotný problém prípravkami s **dokázaným účinkom.**

✔ Odporučí vám **správne užívanie počas antibiotickej liečby** – napr. 2 hodiny po užití antibiotika.

✔ Poradí vám **ako dlho ich užívať a kedy môžete očakávať zlepšenie** zdravotného stavu.



### Prípravky s obsahom probiotík sa neodporúča zapíjať:



alkoholickými nápojmi



horúcim čajom



horúcou kávou