

Egészségünk őrei: a probiotikumok

A téli időszakban gyakori náthás, meghűléses panaszok megelőzése és kezelése során egyre többet hallhatjuk a probiotikum kifejezést. Sokan mégsem ismerjük pontos jelentését, nem tudjuk, mikor és hogyan alkalmazhatjuk őket egészségünk védelmében. A probiotikumokról a Budai Allergiaközpont orvosát kérdeztük.

■ *Mi a probiotikum?*

– Ez a kifejezés több különböző baktériumtörzset jelöl – mondja dr. Hidvégi Edit gasztroenterológus. – Ezek nem kórokozók, hanem jótékony baktériumok. Együtt élünk velük, szimbiózisban. A probiotikumok a bélrendszerben találhatók, az általunk elfogyasztott ételek meg nem emésztett cukorkomponensével táplálkoznak. Cserébe olyan vegyületeket kapunk tőlük, amelyekre nekünk van szükségünk: például K-vitamint, amely a normális véralvadáshoz szükséges anyag. Az immunrendszert is serkentik, ami nagyon lényeges a kórokozók elleni természetes védekezés kialakításában.

■ *Ha szervezetünkben megtalálhatók, miért van szükségünk probiotikumok szedésére?*

– Valóban, szinte születésünktől bélfloránk természetes részei, amit szoptatással vagy probiotikum tartalmú tápszer adásával tarthatunk egyensúlyban. Ez az egyensúlyi állapot azonban különböző okokból bármely életkorban felborulhat. Az antibiotikumok szedése során például nemcsak a kórokozók, de a jótékony baktériumok is elpusztulnak. Az egészséges bélfloóra felborulását eredményezheti még a fokozott stressz, a helytelen táplálkozás, a hasmenéssel

járó betegség vagy a gyulladással járó bélbetegség. Ezek következtében jelentkezhetnek a főként haspuffadással, hasmenéssel járó, kellemetlen tünetek. Ilyen esetekben probiotikumok szedésével kell gondoskodnunk a normál bélfloóra helyreállításáról.

■ *Hogyan hatnak a probiotikumok?*

– Fertőzéses megbetegedések esetén az elfogyasztott probiotikum kiszorítja a bélben

– Antibiotikus kezelés idején általában elegendő csak átmenetileg használni – a gyógyszer szedése alatt és után egy hétig. Vírusos, egyéb fertőzéses hasmenések megelőzésére, gyulladással járó bélbetegségek kiegészítő kezeléseként, illetve csecsemőkorban allergiamegelőzésre azonban hosszabb ideig, akár hónapokon keresztül javasolt. Most, az influenzaszезonban érdemes azt is megemlíteni, hogy kimutatták



FOTÓ: KALMAR LÁDÓ

levő kórokozó baktériumokat, gombákat, gátolja a vírusok káros hatását. Hasmenéses betegségek alatt vagy után szedve segít a normál bélfloóra helyreállításában. Tudományos vizsgálatok igazolják a probiotikumok szerepét az allergia megelőzésében is. Csecsemőkorban csökkentik az ekcéma és a tejérzékenység kialakulásának kockázatát. A későbbi életkorokban bizonyos esetekben szintén eredményes a „jó baktériumok” adása, de ekkor már nem játszik szerepet az allergiamegelőzésben.

■ *Mikor szedjük probiotikum tartalmú táplálékkiegészítő? Csak a felsorolt panaszok esetén, vagy folyamatosan, a fertőzések megelőzésére is?*

a probiotikumok, elsősorban a Lactobacillus GG légúti fertőzések számának csökkentésében játszott jótékony szerepét is. Hosszabb idejű alkalmazás esetén az immunrendszert erősíti, így képes mindennemű fertőzés előfordulásának valószínűségét csökkenteni.

■ *Okozhat-e mellékhatást a probiotikumok szedése?*

– A probiotikumok patikai készítmények formájában is elérhetőek, mellékhatásuk gyakorlatilag nincs. Az egészséges bélfloóra fenntartását táplálkozásunkkal is segíthetjük. Probiotikumban különösen gazdag források a savanyított tejtermékek, a joghurt és a kefir.

Tóth-Tokaji Éva