

Egészségünk felett őrködnek a probiotikumok

2009. december 10. 09:14

A probiotikumok szinte születésüinktől fogva bélflóráknak természetes részei, de van hogy ez az egyensúlyi állapot felborul, ilyenkor probiotikumok szedésével kell gondoskodnunk a normál bélflóra helyreállításáról



A téli időszakban gyakori náthás, meghűléses panaszok megelőzése és kezelése kapcsán egyre többet hallhatjuk a probiotikum kifejezést. Sokan mégsem ismerjük pontos jelentését, nem tudjuk mikor, és hogyan alkalmazhatjuk őket egészségünk védelmében. A probiotikumokról dr. Hidvégi Edit gasztroenterológust, a Budai Allergiaközpont orvosa nyilatkozott.

Mi a probiotikum?

A probiotikum kifejezés több, **különböző baktérium törzset jelöl**. Ezek nem kórokozók, hanem jótékony baktériumok. Együtt élünk velük, szimbiózisban. A probiotikumok a bélrendszerben találhatóak, az általunk elfogyasztott ételek meg nem emésztett cukor-komponensével táplálkoznak. Cserébe olyan vegyületeket kapunk tőlük, amire nekünk van szükségünk: pl. K vitamint, ami a normális véralvadáshoz szükséges anyag. Az immunrendszert is serkentik, ez nagyon lényeges a kórokozók elleni természetes védekezés kialakításában.

Ha szervezetünkben megtalálhatóak, miért van szükségünk probiotikumok szedésére?

Valóban, **a probiotikumok szinte születésüinktől fogva bélflóráknak természetes részei, melyet szoptatással, vagy probiotikum tartalmú tápszer adásával tarthatunk egyensúlyban**. Ez az egyensúlyi állapot azonban különböző okokból bármely életkorban felborulhat. Az antibiotikumok szedése során például nem csak a kórokozók, de a jótékony baktériumok is elpusztulnak. Az egészséges bélflóra felborulását eredményezheti még a fokozott stressz, helytelen táplálkozás, hasmenéssel járó betegség, vagy gyulladásos bélbetegség. Ezek következtében jelentkezhetnek a főként haspuffadással, hasmenéssel járó kellemetlen tünetek. Ilyen esetekben probiotikumok szedésével kell gondoskodnunk a normál bélflóra helyreállításáról.



Hogyan hatnak a probiotikumok?

Fertőzőes megbetegedések esetén az elfogyasztott probiotikum kiszorítja a bélben levő kórokozó baktériumokat, gombákat, gátolja a vírusok káros hatását. Hasmenéses betegségek alatt vagy után adva segít a normál bélflóra helyreállításában. Tudományos vizsgálatok igazolják a probiotikumok szerepét az allergia megelőzésében is. **Csecsemőkorban a probiotikumok 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 allergia-megelőzésben.

Mikor szedjük probiotikum tartalmú táplálékkiegészítőt? Csak a felsorolt panaszok esetén, vagy előnyös folyamatosan szednünk, a fertőzések megelőzésére is?

Antibiotikus kezelés során általában elegendő csak átmenetileg használni - a gyógyszer szedése alatt és után 1 hétig. Vírusos, egyéb fertőzőes hasmenések megelőzésére, gyulladással járó bélbetegségek kiegészítő kezelésekként, illetve csecsemőkorban allergia megelőzésre azonban hosszabb ideig, akár hónapokon keresztül javasoltak. Most, az influenza-szezonban érdemes azt is megemlíteni, hogy kimutatták a probiotikumoknak, elsősorban a Lactobacillus GG-nek a 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 elérhetők, - ez utóbbi esetben ismert törzsek, meghatározott csíraszámokban szedhetők, - **gyakorlatilag mellékhatásuk nincs.** Az egészséges bélflóra fenntartását táplálkozásunkkal is segíthetjük. Probiotikumokban különösen gazdag források a savanyított tejtermékek: a joghurt és a kefir.

Forrás: hirado.hu

Zsírégetőklub

Most leeheti magáról a kilókat.
Nálunk 300-an ingyen fogyhatnak!
www.zsiregetoklub.hu

Probiotikum

Óvja bélflóráját és hasi panaszait elillannak.
www.belsoegyensuly.hu

Protexin Probiotikum

Óvja bélflóráját! Antibiotikum alatt ne feledje a probiotikumot!
VitaminKosar.hu



© Copyright 2008 Magyar Televízió. Minden jog fenntartva.