

Probiotika

Probiotikum je živý organismus přidávaný do potravin, který příznivě ovlivňuje zdraví konzumenta zlepšením rovnováhy jeho střevní mikroflóry, tj. společenstvo střevních organismů, kteří žijí ve střevním prostředí. Jsou to zejména bakterie, ale také různé skupiny hub, viry a parazitičtí prvoci. Některé bakterie jsou pro náš organismus užitečné, jiné jsou pak pro nás nepříznivé až škodlivé. Tyto škodlivé bakterie produkují toxické látky, které mohou zapříčinit zdlouhavá onemocnění a organismus chronicky poškozovat. Užitečné bakterie (tzv. probiotika) příznivě ovlivňují rovnováhu střevní flóry tím, že zabraňují množení škodlivých bakterií.

Probiotika také pomáhají při trávení a vstřebávání důležitých vitamínů a minerálů. Stimulují však i tvorbu látek přirozené obranyschopnosti, snižují přecitlivělost na potravinové alergenů, omezují účinky karcinogenních látek a podílejí se na snižování hladiny cholesterolu. Dále příznivě ovlivňují pH ve střevě, produkují vitamíny B a K a pomáhají rozkládat nevstřebané zbytky potravy a zlepšují prokrvení a pohyb střev (peristaltiku).

Naše střevní mikroflóra je schopna vykonávat různé lidskému zdraví prospěšné činnosti. Pokud v tlustém střevě dojde k narušení rovnováhy mezi jednotlivými druhy bakterií a jiných organismů, střevní prostředí se může změnit ve škodlivé. Dochází k různým zažívacím problémům (plynatost, křeče, překyselení, nadýmání, zácpa, průjem apod.), které mohou vyústit ve vážná onemocnění, jako jsou zánět střeva, ulcerózní kolitida, alergie, rakovina střeva apod.

Trávicí trakt dospělého člověka je domovem mimořádně různorodého mikrobiálního ekosystému. Správné fungování a vyváženost střevní mikroflóry mohou narušit:

- hnilobné střevní bakterie z potravin, které podléhají hnilobě (maso, uzeniny, vnitřnosti, vejce anebo částečně zkažené potraviny)
- infekce, např. bakterií *Helicobacter pylori*
- špatné stravovací návyky
- nedostatek vlákniny ve stravě
- stres
- alkohol
- antibiotika (užívané při léčbě infekčních onemocnění)
- cytostatika (léky používané při léčbě rakoviny)
- imunosupresiva (léky na potlačení imunity)

Typickým příkladem funkční potraviny obsahující probiotikum je jogurt. Za nejčastější probiotika jsou považovány mléčné bakterie rodů **Lactobacillus** (*L. acidophilus*, *L. ramosus*, *L. casei*, *L. delbrueckii*); **Bifidobacterium** (*B. bifidum*, *B. breve*, *B. infantis*, *B. lactis*, *B. longum*); **Streptococcus** (*Lactococcus*) *lactis*, *Streptococcus thermophilus*, *Leuconostoc cremoris*, **kvasinky** *Torulopsis kefir*, *Torulopsis sphaerica* nebo *Saccharomyces fragilis*.

Mgr. Lucie Weiss
nutriční poradce