# Prebiotyki i probiotyki. Pożyteczne bakterie

**Rodzimy się bez bakterii, lecz w krótkim czasie kolonizują one nasz układ trawienny i już po dwóch tygodniach mamy ich dużą populację. Zostają z nami do końca życia. Są pożyteczne, dbają o prawidłowe funkcjonowanie jelit. Gdy ich liczba się zmniejszy, na przykład podczas kuracji antybiotykowej, mogą rozmnożyć się szkodliwe bakterie, wywołując dolegliwości trawienne i inne problemy zdrowotne.**

## Dobroczynne bakterie możemy spożywać

Bakterie te nazywamy probiotykami. Są obecne w niektórych jogurtach, a także dostępne jako suplementy diety w postaci tabletek lub proszku. Do najlepiej przebadanych probiotyków należą Lactobacillus acidophilus, L. rhamnosus GG oraz bifidobakterie. Probiotyki znacznie różnią się pod względem skuteczności działania. Kupując probiotyki w postaci produktów spożywczych lub suplementów, należy zwrócić uwagę na następujące kwestie: Właściwości zdrowotne dotyczą konkretnych gatunków i szczepów bakterii, dlatego nie można ich przypisywać pozostałym bakteriom. L. rhamnosus GG pomaga przy biegunce u dzieci, lecz nie w przypadku choroby Leśniowskiego-Crohna, na którą skutecznym lekarstwem są inne produkty. Należy zawsze sprawdzić, jakie probiotyki zaleca się na daną dolegliwość czy chorobę.

## Należy wybierać produkty zawierające miliony bakterii

Taka właśnie liczba musi zasiedlić jelita, abyśmy odczuli korzystne efekty. Bakterie powinny być dostępne w chwili jedzenia, a nie w momencie produkcji, dlatego trzeba szukać na opakowaniu informacji o ilości bakterii w chwili spożycia

produktu. Ważna jest także informacja o poszczególnych szczepach bakterii. Jeśli nie są wymienione na etykiecie, być może produkt ich nie zawiera. Należy szukać żywych kultur bakterii acidophilus lub bifidobakterii albo obu naraz. Produkty pasteryzowane bądź długo przechowywane w lodówce będą zawierały bardzo niewiele aktywnych bakterii. Suplementy probiotyczne należy przechowywać w chłodnym, suchym miejscu, na przykład w lodówce. Od pewnego czasu bada się również produkty obecne w codziennej diecie, które pomagają probiotykom rozwijać się w naszych jelitach – noszą one nazwę prebiotyków. Właściwościami prebiotycznymi charakteryzują się na przykład: cebula, czosnek, por, cykoria, słonecznik bulwiasty, warzywa strączkowe oraz pełne ziarna.

## Pamiętaj

• Probiotyki to bakterie, które pomagają zachować zdrowy układ trawienny.
• Probiotyki można znaleźć w ulegających fermentacji produktach spożywczych, takich jak jogurty.
• Kupując probiotyki w postaci produktów spożywczych lub suplementów, należy wybierać te z żywymi kulturami bakterii i pamiętać, że właściwości zdrowotne zależą od gatunku i szczepu.
• Prebiotyki to produkty spożywcze, które służą jako pożywienie dla probiotyków.

Fot. Adobe Stock