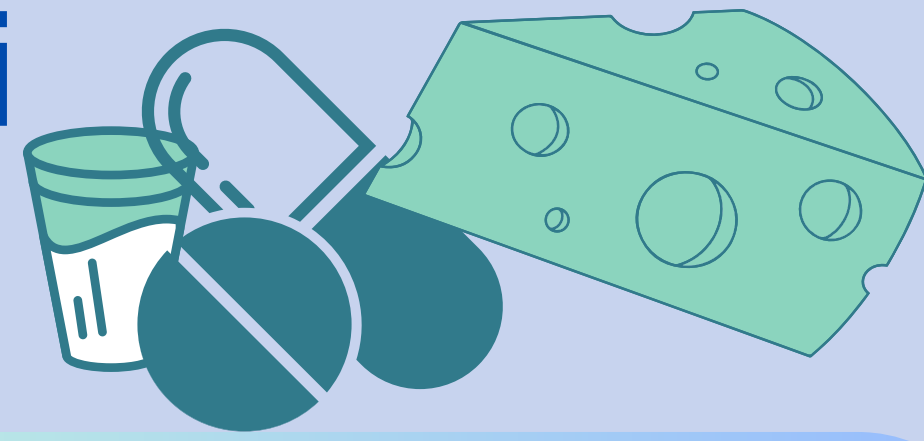


? Probiotika a prebiotika?

Otázky a odpovědi

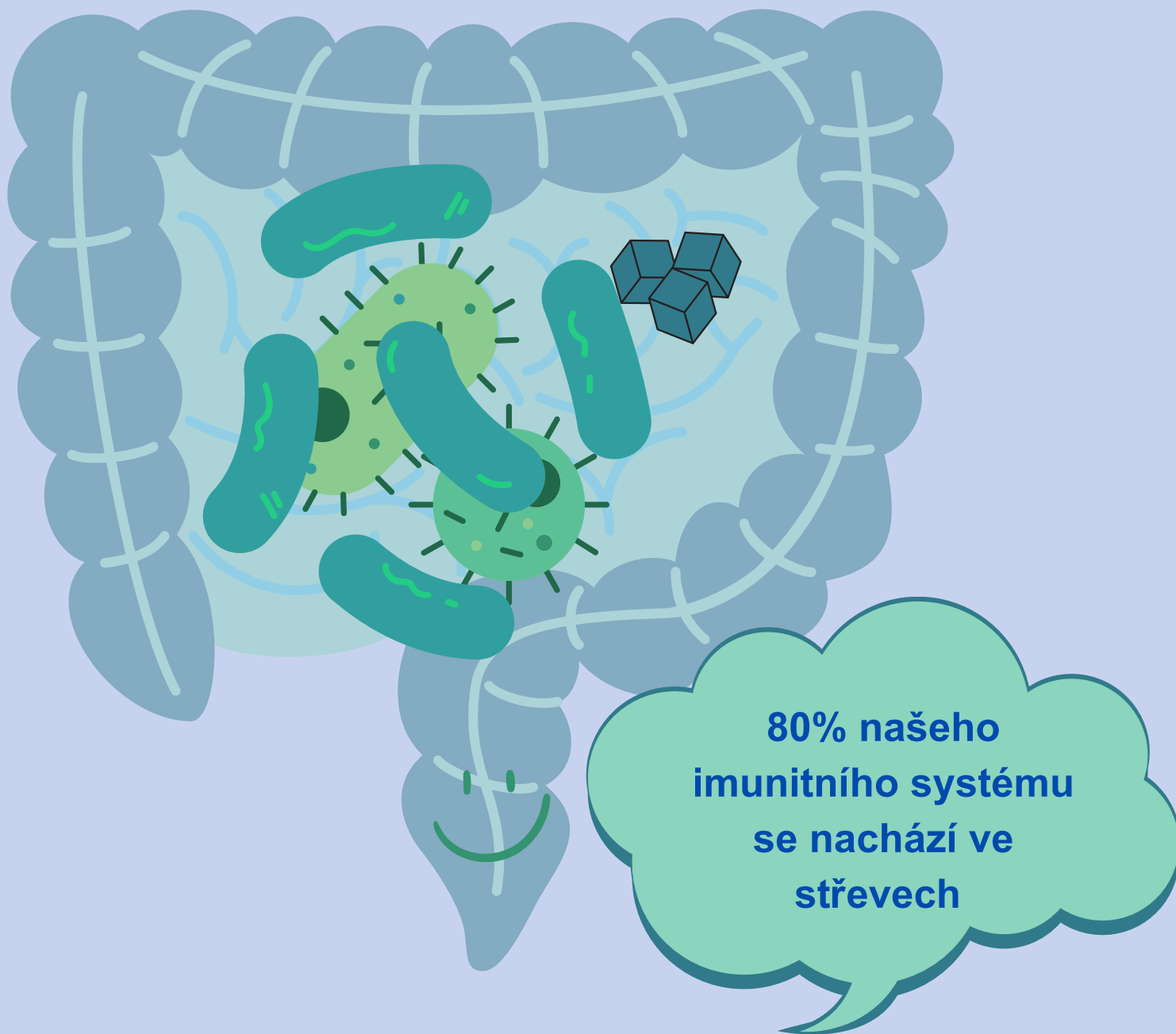


Co jsou to probiotika?

Probiotika jsou živé mikroorganismy, které přinášejí hostiteli, při správném užívání, zdravotní benefity.

Co jsou to prebiotika?

Prebiotika jsou substrát, který je selektivně využíván hostitelskými mikroorganismy a přináší tak hostiteli zdravotní benefity.



Je konzumace probiotických produktů bezpečná?

Ve většině případů je konzumace probiotik vhodná i u ohrožených skupin lidí (předčasně narozené děti, HIV pozitivní pacienti, lidé trpící autoimunitním onemocněním...), avšak u těchto skupin pacientů je vhodné znát přesné složení přípravku a konzultovat jeho použití s ošetřujícím lékařem. A to především z toho důvodu, že nesprávně vybraný preparát by mohl mít na daného pacienta spíše negativní účinek.

Kdy probiotika/prebiotika používat?

Probiotika mají zásadní význam v případě dysbiózy - „rozladění“ organismu z různých příčin (infekční onemocnění, autoimunitní onemocnění, působení léků, stres, nové prostředí a potrava...).

Jaká forma či produkt je nejvhodnější?

Škála produktů a forem probiotických produktů je obrovská, jejich složení (rodové, druhové a kmenové) je odlišné. Vzhledem k tomu je třeba formu produktu a jeho podávání přizpůsobit kýženému efektu a danému problému, na který se chceme zaměřit.

Co je to mikrobiota a k čemu je důležitá?

Výraz mikrobiota zahrnuje veškeré mikroorganismy v našem těle.

Co naši mikrobiotu ovlivňuje?

Stabilní mikrobiota se v našem organismu ustálí kolem druhého roku života. Její složení a aktivitu však ovlivňujeme každý den a to především:

- užíváním antibiotik a jiných léčiv
- konzumací probiotických a prebiotických produktů, konzumací kvašených výrobků
- životním stylem (pobyt venku, stres, kouření, alkohol)
- diverzitou a složením potravy

Jak jsou nám probiotika prospěšná?

Probiotika přispívají ke stabilizaci mikrobioty. Posilují imunitní systém, pomáhají předcházet běžným infekčním onemocněním a zmírňují jejich průběh.