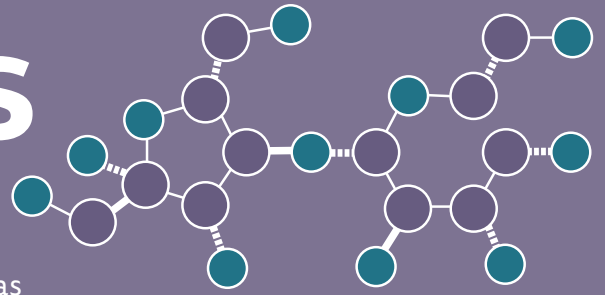


# Prebióticos



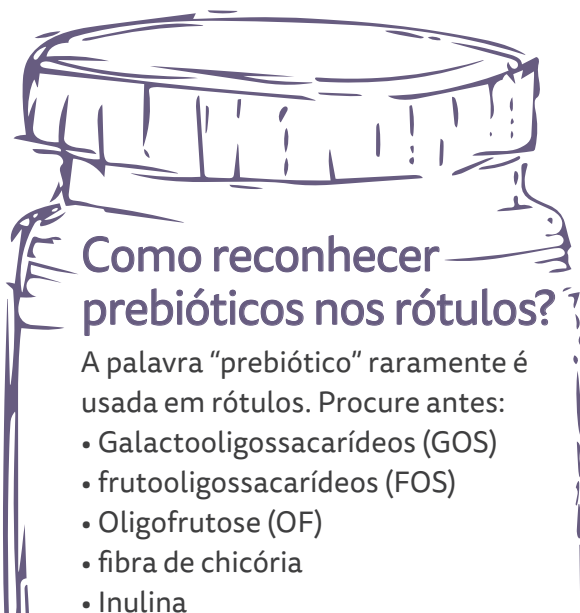
## O que são prebióticos?

Prebióticos são fibras solúveis alimentares que são fermentadas seletivamente por grupos de bactérias consideradas benéficas para o nosso intestino.

## Fatos sobre prebióticos

- Os prebióticos proporcionam benefícios para a saúde através da alteração seletiva da composição ou função da microbiota intestinal.\*
- Os prebióticos podem ser encontrados naturalmente em alimentos, e também são adicionados a alguns suplementos e alimentos fortificados, incluindo alimentos infantis.
- A maioria dos prebióticos são fibras alimentares, mas nem todas as fibras alimentares têm propriedades prebióticas.
- Tal como acontece com as fibras alimentares, o consumo excessivo de prebióticos pode dar origem a flatulência ou inchaço intestinal. Inicialmente consuma pequenas quantidades para permitir a adaptação do intestino.

\* O trato digestivo humano contém 100 trilhões de células bacterianas. Estas bactérias, denominadas como microbiota intestinal, são importantes para a nossa saúde.



## Como reconhecer prebióticos nos rótulos?

A palavra "prebiótico" raramente é usada em rótulos. Procure antes:

- Galactooligosacarídeos (GOS)
- frutooligosacarídeos (FOS)
- Oligofrutose (OF)
- fibra de chicória
- Inulina

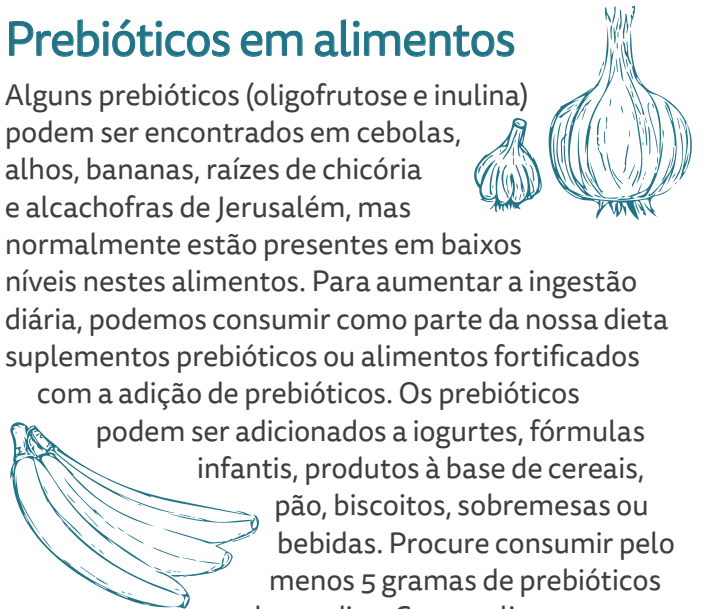
## Prebióticos para a nossa saúde

Os prebióticos têm o potencial para:

- Melhorar a função digestiva (regularidade intestinal)
- Apoiar as defesas naturais do corpo
- Melhorar a absorção mineral
- Ajudar a regular o desejo de comer, o nosso balanço de energia e o metabolismo da glucose

## Prebióticos em alimentos

Alguns prebióticos (oligofrutose e inulina) podem ser encontrados em cebolas, alhos, bananas, raízes de chicória e alcachofras de Jerusalém, mas normalmente estão presentes em baixos níveis nestes alimentos. Para aumentar a ingestão diária, podemos consumir como parte da nossa dieta suplementos prebióticos ou alimentos fortificados com a adição de prebióticos. Os prebióticos podem ser adicionados a iogurtes, fórmulas infantis, produtos à base de cereais, pão, biscoitos, sobremesas ou bebidas. Procure consumir pelo menos 5 gramas de prebióticos todos os dias. Comer alimentos naturalmente ricos em prebióticos, como cereais integrais, frutas e vegetais e outros alimentos ricos em fibras também pode ajudar.



## Prebióticos no leite materno

O leite humano é uma fonte rica de prebióticos para o bebê amamentado. Os prebióticos auxiliam os micróbios benéficos do intestino e ajudam a manter a saúde do bebê.



INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC ASSOCIATION  
FOR  
PROBIOTICS AND PREBIOTICS

Para mais informações, visite [ISAPPscience.org/prebiotics](https://www.isappscience.org/prebiotics) ou siga-nos no Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)