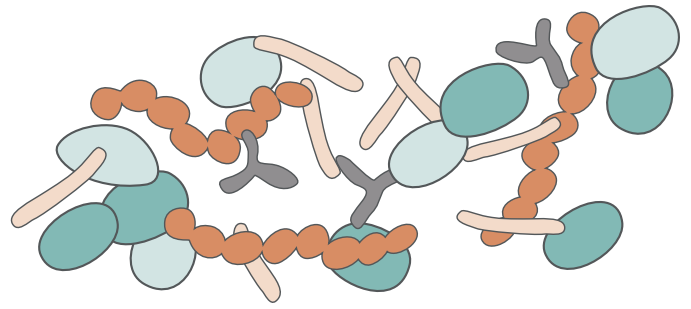


Probiotyki



Co to są probiotyki?

Naukowcy określają probiotyki jako żywe mikroorganizmy, które w odpowiednich ilościach wywierają korzystny wpływ na gospodarza. Mogą one wspierać nasze własne bakterie, gdy zostały osłabione przez niekorzystne czynniki, np. antybiotykoterapię, niewłaściwą dietę lub podróż. Probiotyki występują w wielu produktach spożywczych i suplementach diety.

Co probiotyki mogą dla Ciebie zrobić?

Probiotyki mogą służyć zdrowiu na różne sposoby:

- wspomagają działanie układu odpornościowego
- wspomagają trawienie, rozkładając te składniki, których nie możemy strawić
- hamują rozwój szkodliwych mikroorganizmów
- wytwarzają witaminy i wspomagają wchłanianie składników odżywczych

Niektóre probiotyki mogą:

- zapobiegać występowaniu biegunki związanej z antybiotykoterapią
- łagodzić objawy niestrawności
- łagodzić objawy kolki oraz wyprysku u niemowląt
- wspomagać trawienie laktozy
- wspomagać leczenie biegunki infekcyjnej
- zmniejszać ryzyko i czas trwania częstych infekcji, włączając w to infekcje dróg oddechowych i dróg rodnych



INTERNATIONAL
SCIENTIFIC ASSOCIATION
FOR
PROBIOTICS AND PREBIOTICS

Aby dowiedzieć się więcej, wejdź na [ISAPPscience.org](https://www.isappscience.org)
i obserwuj ISAPP na Twitterze [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)

Wybór probiotyku

Poznaj swój probiotyk. Nazwy probiotyków składają się z trzech części określających kolejno rodzaj, gatunek i szczep (np. *Lactobacillus acidophilus* ABC). Preparaty powinny zawierać dokładną nazwę danego szczepu.

Dobierz szczep do rezultatu, jaki chcesz uzyskać. Nie wszystkie szczepy mają takie same właściwości. Sprawdź na usprobioticguide.com lub probioticchart.ca.

Ilość ma znaczenie. Upewnij się, że produkt zawiera co najmniej tyle probiotyku, ile stosowano w dotychczas przeprowadzonych badaniach. Nie zawsze więcej oznacza lepiej. Liczba żywych drobnoustrojów w produkcie powinna być zagwarantowana datą przydatności do spożycia (a nie datą produkcji).

Suplement czy produkt spożywczy? Wybór właściwego szczepu i właściwej dawki jest ważniejszy od wyboru formy podania. Niektóre jogurty, fermentowane produkty mleczne i inne pokarmy mogą zawierać probiotyki. Wybieraj produkty, których skład został wzbogacony o probiotyki wymienione na opakowaniu i które same w sobie są elementem zdrowej diety.

Inne fermentowane produkty? Tradycyjne jogurty zawierają żywe kultury bakterii, które pomagają w trawieniu laktozy, jednak nie wszystkie bakterie obecne w fermentowanych pokarmach spełniają kryterium probiotyku. Dowiedz się więcej na [ISAPPscience.org/fermented-foods](https://www.isappscience.org/fermented-foods)

Bezpieczeństwo: Probiotyki są bezpieczne dla większości ludzi, jednak ich przyjmowanie należy skonsultować z lekarzem w przypadkach niedoboru odporności, innej ciężkiej choroby, zespołu krótkiego jelita bądź przed podaniem probiotyku niemowlęciu.

