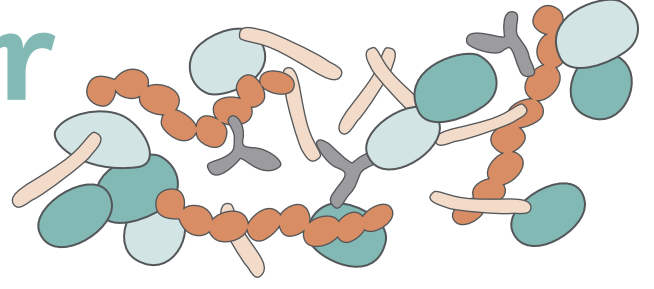


# Probiyotikler



## Probiyotik nedir?

Bilim adamları, probiyotikleri, yeterli miktarlarda uyguladıklarında konakçıya (vücudunda yaşadıkları canlılara) sağlık açısından fayda sağlayan canlı mikroorganizmalar olarak tanımlamaktadır. Özellikle antibiyotikler, kötü beslenme veya seyahat gibi nedenlerle bakterilerimiz zarara uğradığında, bizimle yaşayan bakterileri desteklemeye yardımcı olabilirler. Probiyotikler birçok gıdada ve diyet takviyesinde bulunmaktadır.

## Probiyotikler sizin için ne yapabilir?

### Probiyotikler sağlığı farklı yollarla destekleyebilir

- Bağışıklık sisteminizin düzgün çalışmasına yardımcı olur
- Sindiremediğimiz yiyeceklerin bir kısmını parçalayarak sindirime yardımcı olur
- Zararlı mikroorganizmaları kontrol altında tutar
- Vitamin üretir ve besin emilimine yardımcı olur

### Ayrıca bazı probiyotikler:

- Antibiyotikle ilişkili ishali azaltmaya yardımcı olabilir
- Sindirim ile ilgili rahatsızlıkları yönetmeye yardımcı olabilir
- Bebeklerde kolik semptomları ve egzamayı azaltmaya yardımcı olabilir
- Laktozun sindirimine yardım edebilir
- Enfeksiyöz ishali tedavi edebilir
- Solunum yolu, vajinal yol ve bağırsak enfeksiyonu gibi sık görülen enfeksiyonların süresini veya riskini azaltabilir



INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC ASSOCIATION  
FOR  
PROBIOTICS AND PREBIOTICS

\*Daha fazla bilgi için: [ISAPPscience.org/prebiotics](https://www.isappscience.org/prebiotics)  
bakın ve bizi takip edin: Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)

## Probiyotik seçimi

**Probiyotiğinizi tanıyın.** Probiyotikler, cinsleri, türleri ve suşları ile tanımlanır. (örneğin *Laktobasilus acidophilus* ABC). Probiyotik içeren ürünler, içerdikleri türün tanımını göstermelidir.

**İsteddiğiniz faydayı probiyotik suşu ile eşleştirin.** Tüm suşlar aynı değildir. Ayrıntılar için [probioticguide.com](https://probioticguide.com) veya [probioticchart.ca](https://probioticchart.ca) bakınız.

**Miktarlar önemlidir.** Ürünün en azından çalışmada kullanılan seviyede probiyotik içerdiğinden emin olun. Daha yüksek miktarların daha iyi olması gerekmez. Canlı probiyotik seviyeleri, "önerilen tüketim" tarihine kadar sürmelidir (üretim tarihine değil).

**Gıda takviyeleri mi gıdalar mı?** Gıda ve gıda takviyesini karşılaştırmaktan daha önemlisi, etkili bir dozda etkili bir probiyotik türü almaktır. Bazı yoğurtlar, fermente sütler ve diğer bazı yiyecekler probiyotik içerebilir. Etiketle listelenen eklenmiş probiyotikleri ve sağlıklı beslenmenize uygun olan gıdayı arayın.

**Diğer fermente gıdalar?** Geleneksel yoğurtlar, laktozun sindirilmesine yardımcı olabilecek canlı bakteriler içerir, ancak tüm fermente gıdalar, probiyotik tanımına uyan canlı kültürler içermez. [ISAPPscience.org/fermented-foods](https://www.isappscience.org/fermented-foods)'a bakın.

**Güvenli kullanım:** Probiyotikler çoğu insan için güvenlidir, ancak bağışıklık ile ilgili bir sorunuz varsa, altta yatan ciddi bir hastalığınız varsa, kısa bağırsaklarınız varsa veya küçük bir bebeğe verecekseniz öncesinde doktorunuzla konuşun.

