

Синбиотик е термин, първоначално предложен през 1995 г., отнасящ се до комбинацията между пробиотици и пребиотици. През 2019 г. група учени обсъждат спецификите на този клас вещества и предлагат ново определение на термина синбиотик.

# Синбиотици

Смес, съдържаща живи микроорганизми и субстрат(и), селективно използвани от полезни микроорганизми част от микрофлората на гостоприемника\*, която подпомага здравето на гостоприемника. \*\*

Първоначално, идеята за синбиотиците е била просто да се смесят заедно пробиотик и пребиотик. Този подход обаче, изисква всеки компонент да отговаря на критериите за пробиотици или пребиотици.

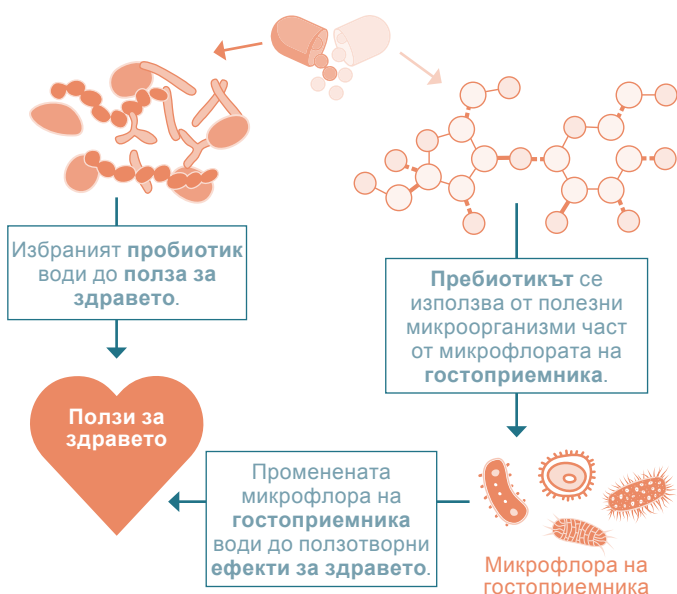


При определяне значението на термина синбиотик, учените искали да бъдат сигурни, че нови продукти могат да използват това наименование. Учените осъзнават, че е възможно да се създаде комбинация от жив микроорганизъм и подобно на пребиотика вещество, работещи заедно, като пребиотичното вещество, захранва живия микроорганизъм, но сам по себе си нито един от компонентите не е задължително да отговаря на определенията за „пробиотик“ и „пребиотик“ (Доза и доказателства за благотворни за здравето резултати).  
**Следователно определението не е просто пробиотик + пребиотик.**

## Синбиотиците могат да бъдат формулирани по два начина:

### ДОПЪЛВАЩИ СЕ СИНБИОТИЦИ

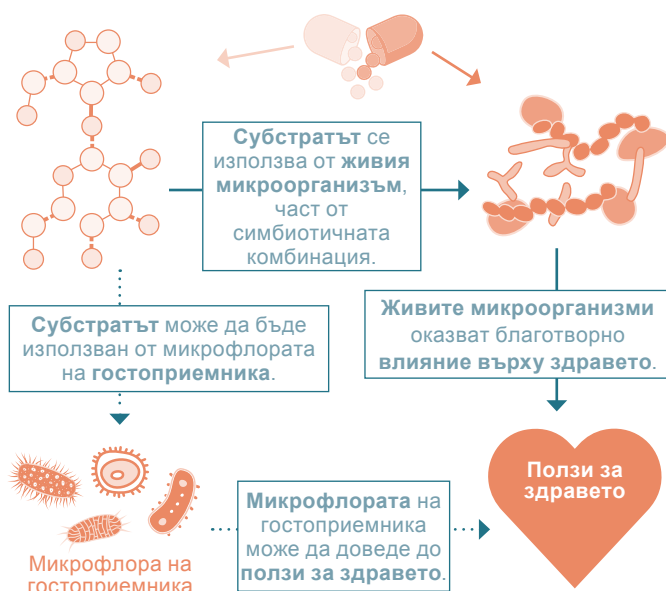
Смес от пробиотик + пребиотик. Всеки работи независимо, за да постигне една или повече ползи за здравето.



Пробиотиците и пребиотиците част от допълващия се синбиотик трябва да отговарят на минималните критерии за пробиотик и пребиотик.

### СИНЕРГИЧЕН СИНБИОТИК

Смес от селективно усвояващ се субстрат и жив микроорганизъм, който е избран поради способността му да окаже здравословен ефект. Компонентите, съдържащи синергични синбиотици, работят заедно, за да доведат до желаните благотворни за здравето резултати.



За синергичен синбиотик, демонстрирането на здравословен ефект и селективно усвояване на субстрат от живия микроорганизъм, трябва да бъде едновременно



Синбиотикът може да е насочен към чревните или не чревните микробни екосистеми в тялото и може да бъде включен в продукти, отговарящи на редица регулаторни категории (като храни, нехранителни стоки, козметика, лекарства или хранителни добавки).

Благотворният ефект (и) както на допълващите, така и на синергичните синбиотици върху здравето, трябва да бъдат потвърдени в гостоприемника, към който са насочени.

Изследването трябва да демонстрира както селективно усвояване на субстрата, така и полза за здравето.

\* В рамките на тази дефиниция „полезни“ микроорганизми се отнасят както до постоянно пребиваващи микроорганизми част от микрофлората на гостоприемника, така и до външно приложени (като пробиотици), всеки от които може да бъде цел за субстрата, съдържащ се в синбиотика.

\*\* В дефиницията се подразбира, че е установена безопасността на синбиотика по даденото предназначение.

„Симбиотик“ не е синоним на думата „синбиотик“ и е неправилно да се използва в този контекст.

Swanson, et al. Nat Rev Gastroenterol Hepatol (2020). <https://doi.org/10.1038/s41575-020-0344-2>