



Полезные бактерии на страже здоровья!

Подготовила Оксана Орехова

Обилие разного рода информации ведет к тому, что обыватели начинают все больше разбираться в областях, ранее понятных исключительно профессионалам. В частности, потребители имеют широкий доступ к медицинской информации. Зачастую она их пугает и заставляет задуматься и искать другие варианты решения своей проблемы. В связи с этим растет интерес к натуральным, безвредным лекарственным средствам для пробиолитической терапии и к диетическим добавкам для улучшения здоровья.

Кисломолочные продукты – что изменилось?

Существует такой термин, как «функциональное питание», введенный для описания пищи или питательных веществ, которые способствуют укреплению здоровья, но выходят за рамки основного питания. Еще в начале прошлого века (1908) российский ученый Мечников предположил, что употребление кисломолочных продуктов оказывает положительное влияние на здоровье и продолжительность жизни болгарских крестьян. Как известно, все кисломолочные продукты сто лет назад были богаты полезными микроорганизмами, которые проявляли пробиотический эффект.

В современном супермаркете купить кисломолочный продукт с подобными свойствами, скорее всего, не получится. Рекламные уловки, дезинформирующие потребителей по поводу лечебных качеств товара, акцентируют внимание на высоком содержании, к примеру, бифидобактерий. А кисломолочный продукт имеет срок годности 3 месяца. Если бы в жидкой белковой среде, которой является

кефир или йогурт, жила хоть одна бактерия, через непродолжительное время, намного раньше трехмесячного срока, упаковка бы вздулась. Но современные упаковки не вздуваются даже на жаре, а в холодильнике стоят свежими месяцами. Это значит, что микроорганизмы в таком кефире или йогурте может быть и есть, но они неактивны.

Бактерии, создающие жизнь

Поэтому все больше растет популярность таблеток и капсул, содержащих в своем составе бифидо- и лактобактерии и называющихся пробиотиками. При их изготовлении используются технологии, обеспечивающие жизнеспособность полезных микроорганизмов.

Пробиотик представляет собой продукт с достаточным количеством жизнеспособных микроорганизмов для изменения микрофлоры хозяина с целью получения полезных последствий для здоровья (Schrezenmeir J., de Vrese M., 2001). Пробиотики попадают в организм извне, когда человек занимается профилактикой или лечением конкретного патологического состояния.



Препараты пробиотиков должны обладать рядом свойств: иметь гарантийный срок хранения, в течение которого будет сохраняться достаточное число жизнеспособных организмов на момент приема.

Эффективный пробиотический агент сохраняет достаточно жизнеспособных микроорганизмов, которые могут выжить в течение пищеварительного процесса хозяина, колонизировать кишечник и оказывать положительное действие без патогенных или токсичных побочных эффектов. Но следует помнить, что колонизация подавляется в кислой среде желудка и влиянием желчи в двенадцатиперстной кишке (Gorbach, 2000). Если достаточное количество жизнеспособных организмов не выживает, то эффекта от пробиотика не будет. Пробиотики также должны быть в состоянии адаптироваться к нормальной кишечной флоре и не вытеснять родные, уже имеющиеся бактерии.

Пребиотики — это не живые микроорганизмы, а неперевариваемые пищевые ингредиенты, такие как инулин и олигосахариды, которые стимулируют развитие и активность полезных кишечных бактерий (Gibson G.R., Roberfroid M.B, 1995). То есть пребиотики проявляют аналогичный пробиотикам эффект, однако имеют существенные отличия.

Два в одном

Существует еще такое понятие, как «**синбиотики**». Они являются продуктами, которые содержат пре- и пробиотические средства и предполагают синергию между этими компонентами, увеличивая полезные качества средства (Conway P.L., 2001).

Пример подобного комплексного препарата — Ротабиотик (Rotabiotic), способствующий нормализации и поддержанию нормальной микрофлоры кишечника. Выпускается в капсулах по 25 штук в упаковке, имеет комбинированный состав, содержит бифидо- и лактобактерии, а также пребиотик инулин. Компоненты препарата дополняют друг друга. Бифидо- и лактобактерии составляют значительную часть микрофлоры кишечника, а пребиотик инулин создает среду для роста нормальной сахаролитической микрофлоры. Инулин используется не только вводимой в препарате флорой, но и собственной микрофлорой кишечника.

Ротабиотик рекомендуется в качестве диетической добавки к рациону питания как источник полезной микрофлоры при всех состояниях, требующих нормализации микрофлоры кишечника и улучшения пищеварения.

Интересно!

Инулин — это природный полисахарид, получаемый из клубной и корневых некоторых растений. Больше всего инулина содержит топинамбур, много его в цикории, чесноке, одуванчиках и эхинацее.

Способствует развитию бифидобактерий, содержащихся в микрофлоре желудка, содействуя таким образом нормальному функционированию желудочно-кишечного тракта. Также стимулирует сократительную способность кишечной стенки, что устраняет запоры.

Кроме того, инулин оказывает иммуномодулирующее и гепатопротекторное действие, способствует усвоению витаминов и минералов, улучшает обмен липидов.

Ротабиотик применяется для повышения иммунитета и общей сопротивляемости организма, предупреждения дисбактериоза и диареи во время и после приема антибиотиков. Для максимальной эффективности интервал между употреблением средства и приемом антибиотиков должен составлять 3 часа.

Также Ротабиотик применяют при диетотерапии острого и хронического гастроэнтерита, транзиторной дисфункции кишечника (как при диарее, так и запоре), связанных с изменением пищевого рациона из-за поездки или других причин.

Употреблять Ротабиотик рекомендуют даже детям в возрасте от 3 до 12 лет по 1 капсуле 3 раза в сутки; у детей в возрасте от 12 лет и взрослых доза может быть выше — до 2 капсул 3 раза в сутки через 30 минут после еды, запивая водой. Для детей и лиц, которые не могут проглотить целую капсулу, ее необходимо раскрошить, содержимое высыпать в ложку и смешать с небольшим количеством воды. Длительность применения определяется индивидуально. При необходимости курс можно повторить, но не ранее чем через 1 месяц. Будем здоровы!

