

Probiotikumok szerepe

Nincs egészséges immunrendszer egészséges emésztés, egészséges bélflóra nélkül!

Az életmódunk (éjszakai munkaidő, kevés alvás, stressz), a táplálkozásunk (adalékanyagok, sok cukor, zsír, kevés rost), a gyógyszerek, antibiotikumok és szteroidok, krónikus betegségek (cukorbetegség, hasnyálmirigy gyulladás, alkoholizmus), a dohányzás, a környezeti ártalmak (szmog, káros UV sugárzás, elektroszmog) nagyban befolyásolják a bélflóránk minőségét. Felmérések szerint a magyar felnőtt emberek bélrendszerében az egészséges mikrobák csupán 12%-ban vannak jelen, miközben számos fontos feladatot kell ezeknek a baktériumoknak ellátni.

Az immunrendszer működésében fontos szerepük van a hasznos bélbaktériumoknak. Bélhámósító, gyulladáscsökkentő tulajdonsággal rendelkeznek. Gátolják az allergiás folyamatokat (ekcéma, asztma). Baktérium ellenes hatású anyagokat és vitaminokat (K, B1, B2, B3, B7, B9, B12), valamint tejcukor bontó enzimet (laktázt) termelnek. Segítik a tápanyagok, ásványi anyagok felszívódását. Szerepük van a koleszterincsökkentésben, az elhízás csökkentésében. Segítik a máj méregtelenítő funkcióját.

Serkentik a bélmozgást, csökkentik a puffadást.

A probiotikumok számára rendkívül fontos a táplálékként szolgáló prebiotikumok jelenléte. Olyan természetes tápanyagokról, élelmi rostokról – elsősorban oligoszacharidok – van szó, melyeket a szervezet nem képes lebontani, így sértetlenül eljutnak a vastagbélbe megtelepedő probiotikumokhoz és segítik azok szaporodását.

Prebiotikumok forrásai például az anyatej, csicsóka, vöröshagyma, fokhagyma, zabpehely, spenót, káposztafélék, bogyós gyümölcsök, aloe vera.

A probiotikumok pótlása során minél több, élő és aktív, a gyomorsavnak ellenálló probiotikus baktériumtörzset érdemes a szervezetünkbe juttatni.