

# PREVENCIJA Letnjih Stomačnih tegoba

Mlečni proizvodi nisu dovoljni da nas zaštite od štetnih mikroba, jer oni ne sadrže dovoljan broj probiotičkih bakterija. Oni sadrže, pre svih, acidofilne bakterije koje ne mogu da prežive dugačak put od usta do debelog creva, gde su neopodno, za razliku od probiotičkih, koje to mogu.

**Značaj probiotika iz creva je što proizvode colicin nepovoljan za razvoj patogena:**

1. Štite naš organizam od infekcija i autoimunih bolesti
2. Pomažu rad creva i apsorpciju hranljivih materija: prerađuju vlakana da bi se mogla apsorbovati, stvaraju vitamine B i K iz hrane, pomažu varenje mleka, učestvuju u razgradnji i apsorpciji lekova
3. Pomažu obnavljanje crevne flore posle lečenja antibioticima i zapaljenja
4. Najnoviji dokazi: utiču na naš mozak i ponašanje (mikrobiom-geni koje nose).

## Značaj prebiotika

Uglavnom su to složeni ugljeni hidrati, čist inulin iz cikorije, **psilijumska vlakna** iz tropske bokvice i drugi oligopolisaharidi (OPC) koji **nesvareni od strane naših probavnih enzima stignu u debelo crevo.**

Probiotske bakterije koriste prebiotike kao hranu i fermentišu ih u esencijalne amino kiseline i masne kiseline. Njima se hrane i obnavljaju kolonociti i stvaraju zaštitnu sluz na debelom crevu. Prebiotici snižavaju pH i inhibiraju razvoj štetnih mikroorganizama. Prebiotici apsorbuju toksine u organima za varenje i podstiču njihovu peristaltiku i izbacivanje štetnih materija.

## Značaj sinbiotika - kombinacija probiotika i prebiotika

Sinbiotici inhibiraju upalne i kancerogene procese (GABA), ublažavaju/uklanjaju znake hiperaktivnosti i prenadraženost. Posebno bih naglasila njihov značaj u obnavljanju crevne sluzokože kod sindroma iritabilnog kolona (prenadraženih creva), Crohnove bolesti, ulceroznog kolitisa, enterokolitisa, antibiotičke i čistostatske terapije, zračenja, odnosno preventivno i kurativno delovanje kod svih stomačnih, ali i svih ostalih tegoba.

## Kada i koliko dugo treba da koristimo probiotike i prebiotike?

S obzirom na veliku osetljivost crevne mikrobiote koja strada zbog stresa, začinjene hrane, aditiva u hrani, antibiotika, pesticida i drugih toksina i štetnih mikroba iz hrane i vode, kod hroničnih oboljenja i lekova koji se dugo koriste, kvalitetni probiotici mogu da se koriste svakodnevno. Uobičajeno je da se koriste pre jela, međutim kvalitetni probiotici koje proizvodi CaliVita International mogu da se koriste i posle jela. Za vreme antibiotičke terapije, treba ih uzimati dva sata pre, ili 2 sata posle konzumiranja antibiotika.

Prim. dr sci med Jaroslava H. Somborac

i leti, a znamo da i on može da izaziva stomačne tegobe. Immun-virex je naš dugo očekivani, izuzetno kvalitetan suplement, koji treba da imamo u kućnoj apoteci. Dakle, u letnjem periodu, za prevenciju i predupređivanje letnjih stomačnih tegoba, obavezno treba da imamo jedan od probiotika/sinbiotika i ImmunVirex kapsule.

O probioticima se već mnogo pisalo. Međutim viši nivo zaštite zdravlja organa za varenje ali i čitavog organizma pruža **kombinacija probiotika i prebiotika koja predstavlja nove proizvode koji se nazivaju sinbiotici.** CaliVita International u svojoj paleti proizvoda ima tri sinbiotika: **Ac Zymes Plus kapsule, Probio Balance žvakajuće tablete i Acidophilus With Psilium kapsule.**

## Razlozi za preventivno i kurativno uzimanje probiotika i prebiotika

Probiotske bakterije i prebiotska vlakna imaju brojne povoljne učinke na probavni sistem i opšte zdravlje čoveka, igraju važnu ulogu u održavanju dobrog zdravlja organizma na više načina.

**Posebno je značajna podrška imunološkom sistemu,** zbog prevencije kolonizacije patogenih mikroorganizama i stvaranje nutrijenasa - materija za sluznicu: dokazano je povoljno delovanje kod akutnog gastroenteritisa, alergije na hranu, atopijskog dermatitisa, Crohnove bolesti, reumatoidnog artritisa, te kod izloženosti štetnim hemikalijama.

Sa dnevnom konzumacijom 1,5-2 kg hrane, dolazi i opasnost od unosa raznih otrova i patogenih organizama koji, zajedno sa velikom količinom bezopasnih antigena, značajno utiču na crevni imunološki sistem - nadziru ga.

Uloga organa za varenje je da razgradi hranu do najmanjih sastojaka i apsorbuje nutrijente od kojih organizam može imati koristi, ali istovremeno i izbacuje materije koje su potencijalno rizične za zdravlje. **Veliki deo imunološkog sistema smešten je upravo u ćelijama gastrointestinalnog sistema i u limfnim ćvorovima trbuha.**

Bakterije u organima za varenje neophodne su za njegovu normalnu funkciju, ali neke mogu biti i potencijalno patogene (kandida), a jako često i patogene-štetne. Disbioza se javlja kada je ravnoteža crevne bakterijske mikroflore (mikrobiote) narušena, odnosno, kada "dobre" i "loše" bakterije nisu u ravnoteži što može izazvati metabolički ili imunološki odgovor domaćina.

Narušena mikrobiota je rezultat kombinacije stresa i ishrane sa smanjenim unosom prehrambenih vlakana i preteranim

unosom šećera i zasićenih masnoća i hrane bogate trans-masnim kiselinama iz rafiniranih ulja. U današnje doba, navedena kombinacija takozvana "zapadnjačka ishrana" je nažalost i sastavni deo životnoga stila velikog broja ljudi.

## Crevne infekcije u letnjem periodu su jako česte

Visoke temperature tokom leta pogoduju pojavi infekcija - kako virusnih tako i bakterijskih. Između 20 i 50% ljudi bude pogođeno nekim oblikom stomačnih tegoba, posebno na putovanjima. Uzročnici mogu biti bakterije, virusi ili paraziti i toksini koje oni proizvode. Za njihovu prevenciju i ublažavanje tegoba je neophodna i sve se više preporučuje upotreba probiotika i prebiotika.

Najčešće se javljaju konzumiranjem kontaminirane hrane, vode ili zbog direktnog kontakta sa bolesnim osobama. Prenose se i prljavim rukama. Posledice infekcije su povraćanje i dijareja. Podjednako su joj podložna deca i odrasli. Najčešće ih izazivaju virusi, bakterije i njihovi toksini.

**Moramo biti svesni da je aktuelni korona virus (COVID-19), postao realnost u kojoj živimo i koja zahteva dodatan oprez**