

Probiotici kao važni zaštitnici organizma uz antibiotike

Dobre bakterije naseljavaju tijelo čovjeka rođenjem i vjerni su mu pratitelji kroz cijeli život. Posebno su važne crijevne bakterije, čija ravnoteža se može narušiti načinom života i izvanjskim čimbenicima, kao što su, primjerice, antibiotici. Petra Kojan, dr.med., ujedno postpartum savjetnica, govori o utjecaju antibiotika na zdravlje crijevne flore djece i kako smanjiti njihove negativne utjecaje

Crijeva su pokretač našeg života i zbog toga se fokus medicine danas prebacuje upravo na njih. Crijevna flora je jedinstvena za svakog čovjeka, a slična unutar obitelji. Čini oko 1,5 - 2 kg bakterija s kojima smo u simbiotskoj vezi. Taj nevidljivi mikrosvijet formira barijeru i sprječava ulazak štetnih bakterija. **Čak 80% imuniteta nalazi se upravo u crijevima.** Svoj mikrobiom gradimo od rođenja. Bebina crijeva su sterilna i **prilikom poroda majka prenosi svoj mikrobiom na dijete** prolaskom kroz rodnicu, kontaktom kože na kožu i produženim dojenjem. Zato je iznimno važno da majka ima zdrav mikrobiom kako bi isti naslijedilo i dijete.

Utjecaj antibiotika na crijeva

Osim opskrbe hranjivim tvarima, crijevna flora modulira lučenje hormona i stvaranje vitamina te aminokiselina. Nažalost, današnji stil života često narušava ovu prirodnu mikrofloru. Najizraženiji utjecaj vidimo kod **uzimanja antibiotika** prilikom čega se javlja proljev uslijed **disbalansa crijevne flore**. Antibiotici su vrlo učinkoviti u svom poslu - uništavanju bakterija. Međutim, neselektivni su stoga **uništavaju i naše dobre bakterije**, što za posljedicu ima naseljavanje onih patogenih, od kojih je najznačajnija *Clostridium difficile*. Direktna posljedica terapije antibioticima je njihovo djelovanje na motilitet crijeva. Također djeluju i na izmjenu tvari crijevnih simbionata te tako uzročno i na njihovu metaboličku funkciju. Dolazi do promjene u metabolizmu ugljikohidrata i žučne kiseline što dovodi do osmotske dijareje.

Dijareja kao posljedica uzimanja antibiotika dijagnosticira se kad se proljev pojavi tijekom ili nakon uzimanja antibiotika, a drugi uzroci se mogu isključiti. Krajnja posljedica takve dijareje može biti čak i hospitalizacija. Problem nastaje zbog toga što **mikrobiomu treba do 6 mjeseci (uz aktivno pomaganje) kako bi se oporavio**, a u tom razdoblju lako dolazi do razmnožavanja loših bakterija, virusa i gljivica koji

dopiru do crijevnog zida, narušavaju ga i čine propusnim. Tada dolazi do prodora štetnih tvari u krvotok. Stvara se začarani krug u kojem ne uspijevamo vratiti ravnotežu mikrobiomu tj. ne uspijevamo ponovo uspostaviti snažan imunitet.

Djeca i antibiotici

Ova tema vrlo je važna kad se radi o zdravlju djece jer postoji **trend rasta upotrebe antibiotika kod djece**. Nažalost, statistički podatak je da se kod **1/3 djece koja primaju antibiotsku terapiju javi proljev** kao posljedica narušenog mikrobioma. To se češće događa kod upotrebe antibiotika širokog spektra. Poznato je da se 75% antibiotika prepisuje zbog infekcija gornjih dišnih puteva, a što također posljedično može izazvati proljev kod djece.

Probiotici i znanstvena istraživanja - koji probiotik izabrati?

Istraživanja su dokazala da se primjenom probiotika s 10 bakterijskih sojeva za vrijeme uzimanja antibiotika značajno smanjuje mogućnost nastanka proljeva uzrokovanog antibioticima. Isto tako, kod pacijenata koji imaju *Clostridium difficile*, primjenom probiotika s više sojeva vrlo često dolazi do potpunog oporavka. Preporuka je probiotike uključiti paralelno s antibioticima i produžiti uzimanje na 14 dana iza terapije. Antibiotici i probiotici se uzimaju s minimalnim razmakom od jednog sata.

Kod odabira probiotika, najbolje je slijediti kriterije kvalitete, kao što su:

- *probiotik čija je djelotvornost dokazana kliničkim studijama*
- *preparak koji sadrži humane bakterijske sojeve koji se i inače nalaze u ljudskim crijevima*
- *preparak koji sadrži najmanje 5 milijardi bakterija po dozi*
- *dati prednost pripravcima u obliku praha, a ne kapsula zbog nužnosti aktivacije dobrih bakterija*

[OMNi-BiOTiC® 10 AAD](#) je sinbiotik, što znači da osim 10 znanstveno potvrđenih bakterijskih sojeva koji se prirodno nalaze u ljudskim crijevima sadrži i hranjivu matricu, tj. hranu baš za te bakterijske sojeve. U jednoj dozi sadrži 5 milijardi humanih bakterija, odnosno 10 milijardi bakterija u dvije doze (doza koja dokazano djeluje protektivno za vrijeme uzimanja antibiotika). Prikladan je za odrasle i djecu od navršene 1. godine.

Za djecu od prvog dana rođenja do 1. godine života preporučuje se sinbiotik **OMNi-BiOTiC® PANDA** koji ima znanstveno dokazane dobrobiti za djetetovu mikrofloru, onda kad ga majke uzimaju zadnja dva mjeseca trudnoće i onda kad ga bebe primaju do navršene 1. godine.

Sve o ostalim proizvodima Instituta AllergoSan možete pronaći na www.omni-biotic.hr, a možete ih nabaviti u svim bolje opremljenim ljekarnama, specijaliziranim prodavaonicama te odabranim DM prodavaonicama.