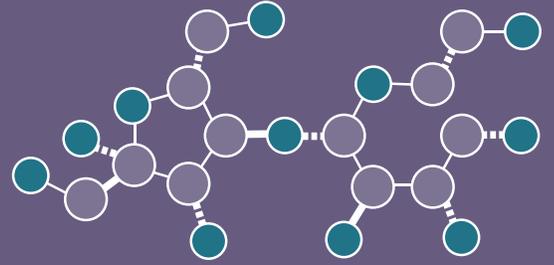


# Prebióticos



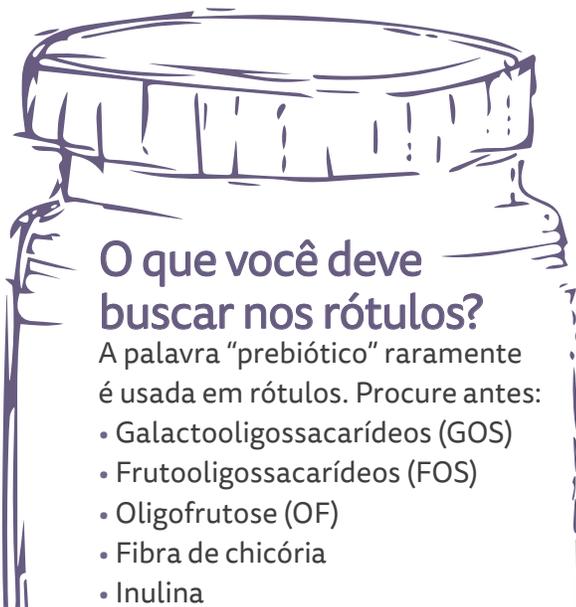
## O que são prebióticos?

Substratos que são utilizados seletivamente pelos microrganismos do hospedeiro conferindo benefícios à saúde. Simplificando, são alimentos para os microrganismos benéficos que vivem em nós.

## Fatos sobre prebióticos

- Os prebióticos proporcionam benefícios para a saúde através da alteração seletiva da composição ou função da microbiota intestinal.\*
- Os prebióticos podem ser encontrados naturalmente em alimentos e também são adicionados em alguns suplementos e alimentos, incluindo alimentos infantis.
- A maioria dos prebióticos são fibras alimentares, mas nem todas as fibras alimentares são prebióticos.
- Tal como acontece com as fibras alimentares, o consumo excessivo de prebióticos pode dar origem a flatulência ou inchaço intestinal. Inicie consumindo pequenas quantidades para permitir a adaptação do intestino.

\* O trato digestivo humano contém 100 trilhões de células bacterianas. Estas bactérias, denominadas como microbiota intestinal, são importantes para a nossa saúde.



### O que você deve buscar nos rótulos?

A palavra "prebiótico" raramente é usada em rótulos. Procure antes:

- Galactooligosacarídeos (GOS)
- Frutooligosacarídeos (FOS)
- Oligofrutose (OF)
- Fibra de chicória
- Inulina

## Prebióticos para a sua saúde

Os prebióticos têm potencial para:

- Melhorar a função digestiva (regularidade intestinal)
- Auxiliar as defesas naturais do corpo
- Melhorar a absorção de minerais
- Ajudar a regular o desejo de comer, o nosso balanço energético e o metabolismo da glicose

## Prebióticos em alimentos

Alguns prebióticos (oligofrutose e inulina) podem ser encontrados em cebolas, alhos, bananas, raízes de chicória e alcachofras de Jerusalém, mas normalmente estão presentes em baixos níveis nestes alimentos. Para aumentar a ingestão diária, podemos consumir como parte da nossa dieta suplementos prebióticos ou alimentos fortificados com prebióticos. Os prebióticos podem ser adicionados a iogurtes, fórmulas infantis, cereais, pães, biscoitos, sobremesas ou bebidas. Procure consumir pelo menos 5 gramas de prebióticos todos os dias. Comer alimentos como cereais integrais, frutas, vegetais e outros alimentos ricos em fibras alimentares também pode ajudar.



## Prebióticos no leite materno

O leite humano é uma fonte rica de prebióticos para o bebê amamentado. Os prebióticos auxiliam na saúde infantil promovendo crescimento de microrganismos benéficos no intestino do bebê.