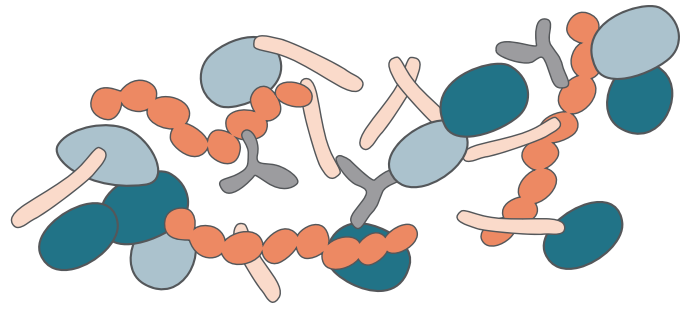


# Probiotyki



## Co to są probiotyki?

Naukowcy określają probiotyki jako żywe mikroorganizmy, które w odpowiednich ilościach wywierają korzystny wpływ na gospodarza. Mogą one wspierać nasze własne bakterie, gdy zostały osłabione przez niekorzystne czynniki, np. antybiotykoterapię, niewłaściwą dietę lub podróż. Probiotyki występują w wielu produktach spożywczych i suplementach diety.

## Co probiotyki mogą dla Ciebie zrobić?

### Probiotyki mogą służyć zdrowiu na różne sposoby:

- wspomagają działanie układu odpornościowego
- wspomagają trawienie, rozkładając te składniki, których nie możemy strawić
- hamują rozwój szkodliwych mikroorganizmów
- wytwarzają witaminy i wspomagają wchłanianie składników odżywczych

### Niektóre probiotyki mogą:

- zapobiegać występowaniu biegunki związanej z antybiotykoterapią
- łagodzić objawy niestrawności
- łagodzić objawy kolki oraz wyprysku u niemowląt
- wspomagać trawienie laktozy
- wspomagać leczenie biegunki infekcyjnej
- zmniejszać ryzyko i czas trwania częstych infekcji, włączając w to infekcje dróg oddechowych i dróg rodnych



Aby dowiedzieć się więcej, wejdź na [ISAPPscience.org](https://www.isappscience.org) i obserwuj ISAPP na Twitterze [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)

## Wybór probiotyku

**Poznaj swój probiotyk.** Nazwy probiotyków składają się z trzech części określających kolejno rodzaj, gatunek i szczep (np. *Lactobacillus acidophilus* ABC). Preparaty powinny zawierać dokładną nazwę danego szczepu.

**Dobierz szczep do rezultatu, jaki chcesz uzyskać.** Nie wszystkie szczepy mają takie same właściwości. Sprawdź na [usprobioticguide.com](https://usprobioticguide.com) lub [probioticchart.ca](https://probioticchart.ca).

**Ilość ma znaczenie.** Upewnij się, że produkt zawiera co najmniej tyle probiotyku, ile stosowano w dotychczas przeprowadzonych badaniach. Nie zawsze więcej oznacza lepiej. Liczba żywych drobnoustrojów w produkcie powinna być zagwarantowana datą przydatności do spożycia (a nie datą produkcji).

**Suplement czy produkt spożywczy?** Wybór właściwego szczepu i właściwej dawki jest ważniejszy od wyboru formy podania. Niektóre jogurty, fermentowane produkty mleczne i inne pokarmy mogą zawierać probiotyki. Wybieraj produkty, których skład został wzbogacony o probiotyki wymienione na opakowaniu i które same w sobie są elementem zdrowej diety.

**Inne fermentowane produkty?** Tradycyjne jogurty zawierają żywe kultury bakterii, które pomagają w trawieniu laktozy, jednak nie wszystkie bakterie obecne w fermentowanych pokarmach spełniają kryterium probiotyku. Dowiedz się więcej na [ISAPPscience.org/fermented-foods](https://www.isappscience.org/fermented-foods)

**Bezpieczeństwo:** Probiotyki są bezpieczne dla większości ludzi, jednak ich przyjmowanie należy skonsultować z lekarzem w przypadkach niedoboru odporności, innej ciężkiej choroby, zespołu krótkiego jelita bądź przed podaniem probiotyku niemowlęciu.

