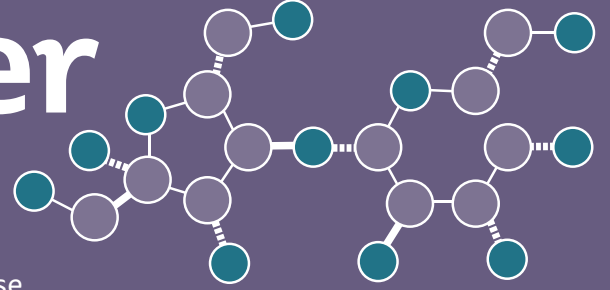


# Prebiyotikler

## Prebiyotik nedir?

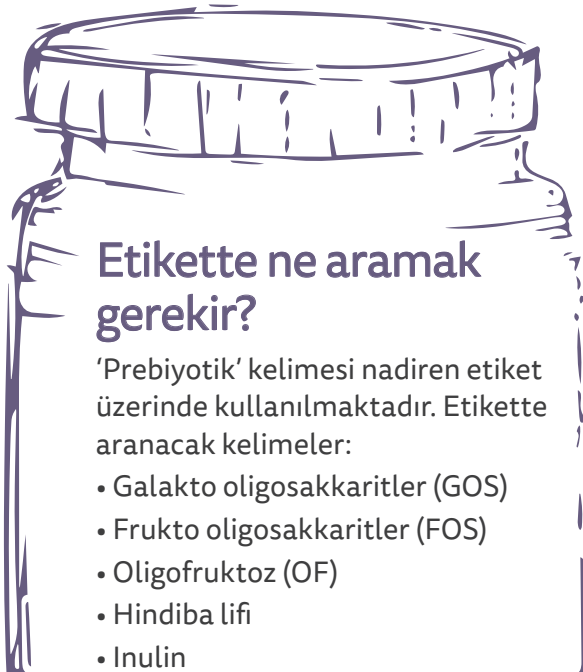
Sağlık için yararlı olan konakçı mikroorganizmalar tarafından seçici olarak kullanılan substratlardır. Basitçe söylemek gerekirse, içimizde veya üzerimizde yaşayan yararlı mikroplar için besinlerdir.



## Prebiotik Gerçekleri

- Prebiyotikler barsak mikrobiyotasının\* kompozisyonu veya fonksiyonlarını özel olarak değiştirerek sağlık için yarar sağlar.
- Prebiyotikler bazı gıdalarda doğal olarak bulunabildiği gibi, yeni doğan mamaları ve diyet takviyeleri gibi bazı besinlere ilave edilebilir.
- Prebiyotiklerin çoğu lifli gıdalardır fakat bütün lifli gıdalar prebiyotik değildir.
- Diyet liflerinde olduğu gibi, çok fazla prebiyotik bir miktar gaz veya şişkinlik yapabilir. Küçük miktarlarla başlanmalı ve bağırsaklarınızın uyum sağlamasına izin verilmelidir.

\* İnsan sindirim sistemi 100 trilyon bakteri hücresi içerir. "Bağırsak mikrobiyotası" olarak adlandırılan bu bakteriler sağlığımız için önemlidir.



## Etikette ne aramak gerekir?

'Prebiyotik' kelimesi nadiren etiket üzerinde kullanılmaktadır. Etiketle aranacak kelimeler:

- Galakto oligosakkaritler (GOS)
- Fruktu oligosakkaritler (FOS)
- Oligofruktoz (OF)
- Hindiba lifi
- Inulin

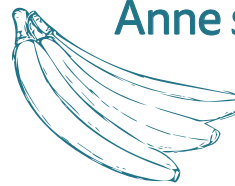
## Sağlığınız için prebiyotikler

Prebiyotikler,

- Sindirim fonksiyonunu iyileştirme (bağırsak düzenliliği)
- Vücudun doğal bağışıklığını destekleme
- Mineral emilimini artırma
- Yemek yeme arzusunu (iştahı), enerji dengesini ve glikoz metabolizmasını düzenlemeye yardımcı olma potansiyeline sahiptir

## Gıdalarda Prebiyotikler

Bazı prebiyotikler (oligofruktoz ve inülin) soğan, sarımsak, muz, hindiba kökü, Kudüs enginarlarında bulunmaktadır. ancak çoğunlukla düşük seviyelerde bulunur. Günlük alımı artırmak için, diyetin bir parçası olarak prebiyotik takviyeleri veya prebiyotik eklenmiş yiyecekleri almak gerekir. Prebiyotikler yoğurtlara, bebek mamalarına, tahıllara, ekmeklere, bisküvilere / kurabiyelere, tatlılara veya içeceklere eklenebilir. Diyet ile her gün en az 5 gram prebiyotik alınması önerilir. Tam tahıllar, meyveler, sebzeler ve diğer lif bakımından zengin yiyecekler yemek, günlük diyete prebiyotik katmaya yardımcı olabilir.



## Anne sütünde Prebiyotikler

Anne sütü, emzirilen bebeğe zengin bir prebiyotik kaynağı sağlar. Yararlı bağırsak mikroplarını destekleyerek bebeğin sağlığını destekler.