

Prebiyotikleri ve lif anlamak

Hem prebiyotikler hem de lifler diyetle bulunan sağlık için yararlı olan maddelerdir.

Prebiyotik nedir

Basit bir ifadeyle, prebiyotik, barsaklarımızda yerleşik mikrobiyal topluluğun üyeleri için yararlı olan bir besindir - prebiyotikleri sindiremeyiz ancak vücudumuzda bulunan bazı yararlı mikroplar prebiyotikleri sindirebilir. Yerleşik mikroplarınız, prebiyotikleri kullanarak çeşitli faydalı bileşikler (örneğin kısa zincirli yağ asitleri) üretebilir. Bunlar sağlıklı bir bağırsağı - ve daha fazlasını sağlayabilir. Daha teknik bir ifadeyle, prebiyotik, sağlık yararı sağlayan konakçı mikroorganizmalar tarafından seçici olarak kullanılan bir maddedir.

Lif nedir?

Lifler, en az 3 birim ayrı şeker içeren, sindirilemeyen bitki türevli karbonhidratlardır. Liflerin çoğu, bitkilerin bileşenleridir. Yaşadığınız bölgedeki düzenlemelere bağlı olmakla birlikte, lifin bitkinin tamamından izole edilmiş veya şekerlerden sentezlenmiş olmasından bağımsız olarak bir gıda etiketinde 'Lif' yazılabilmesi için fizyolojik faydalarının gösterilmesi gereklidir.

Prebiyotik ve lifin her ikisine de ihtiyacımız var mı?

Çoğumuz diyetlerimizde yeterince lif almıyoruz. Lif bakımından zengin gıdaları ve prebiyotik içeren gıdaları veya takviyeleri artırmak, bağırsak sağlığının geliştirilmesine yardımcı olacak ve bağırsak mikrobiyotanza da fayda sağlayacaktır.

Prebiyotiklerin sağlık için yararları

Mineral emilimini iyileştirir
Bağırsaklık sistemini düzenler
Tokluğu modüle eder
Bağırsak alışkanlıklarını iyileştirir¹
Ara sıra olan kabızlığı, ishali azaltır
Metabolik sağlığı teşvik eder (insülin direnci, sağlıklı kan lipid seviyeleri)
İrritabl bağırsak sendromu semptomlarına yardımcı olur
Alerji riskini azaltır



Bir elma 4.5 gram fibril içerir

Prebiyotikler, bağırsaklarda yerleşik mikroplar tarafından seçici olarak kullanılır.

Bakterilerin çoğu prebiyotiklerden etkilenmeyecektir. Seçici kullanım, prebiyotik için bir gerekliliktir. Prebiyotikler, yaygın olarak probiyotik olarak kullanılanlar (*Lactobacillus* ve *Bifidobacterium*) dahil olmak üzere, yararlı işlevlere sahip mikrobiyotanzın bir alt kümesinin aktivitelerini teşvik eder. Birçok lif de muhtemelen bağırsak mikropları tarafından seçici olarak kullanılır, ancak bu lif için bir gereklilik değildir.



Bir kase siyah fasulye 15 gr lif içerir

Tam gıda liflerinin sağlığa faydaları

Bağırsak içeriğini boşaltma² Mineral emilimini artırır
Kan lipidlerini iyileştirir² Bağırsaklık sistemini düzenler
Kan şekeri regülasyonunu iyileştirir² Doygunluğu (tokluğu) modüle eder

¹ Bu fayda. Inulin için "European Food Safety Authority" "Avrupa Gıda Güvenliği otoritesi" tarafından kabul edilmiştir

² Bu fayda "U.S. Food and Drug Administration" "Amerika gıda ve ilaç uygulamaları" tarafından kabul edilmiştir.

LİF

- ✓ İnsanlar tarafından sindirilmez, ancak bazı lifler bağırsak mikropları tarafından kullanılır
- ✓ Birçok kepekli tahıl, meyve, sebze ve bakliyatla doğal olarak bulunur
- ✓ Yeterli alım miktarı belirlidir. Günlük alım; 2000 kcal/gün diyet için 28 g/gündür
- ✓ Çözünür veya çözünmez olabilir

PREBİYOTİKLER

- ✓ İnsanlar tarafından sindirilmez, ancak bağırsak mikropları tarafından etki edilir
- ✓ Bitkilerden elde edilen çok çeşitli gıdalarda doğal olarak bulunur (örn. hindiba kökü, sebzeler, tam tahıllar). Genellikle bitkinin tamamından izole edilir veya şekerlerden sentezlenir
- ✓ Yeterli Alım Seviyesi veya Günlük Değer belirli değildir
- ✓ Mevcut prebiyotiklerin çoğu, bir tür çözünür diyet lifidir

Çözünmeyen Lif

Örnek:
Sellüloz

Çözünür Lif

Örnek:
Psyllium
(karni yarık out)

Prebiyotikler

İnülin, frukto-oligosakkaritler (FOS), ve galakto-oligosakkaritler (GOS). Nişastaya dirençli gelecek vaat eden adaylar Polidekstroz, ksilo-oligosakkarit (XOS) ve izomalto-oligosakkarit (IMO).

Lif içermeyen prebiyotikler

Laktuloz,
Umut verici adaylar;
Polifenolikler ve çoklu doymamış yağ asitleri

Bazı mikrobiyomun modülasyonu

Sağlık yararları ile ilişkili kanıtlanmış mikrobiyom modülasyonu

Mikrobiyom modülasyon derecesi

Brokoli 4 gram fibril içerir



ISAPP
Connecting science, microbes and health

© 2021, International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics

Daha fazla bilgi için: [ISAPPscience.org](https://www.isappscience.org)
bakın ve bizi takip edin: Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)