

Prebiotikus élelmiszerek

Egy átlagos életszínvonal mellett napjaink széles élelmiszerkínálata lehetővé teszi, hogy számos szempontot figyelembe vehessünk, amikor ételünket kiválasztjuk. Befolyásolhat bennünket, hogy mit szeretünk és mit kívánunk éppen - könnyű és egészséges, vagy nehezebb, laktató ételeket? Szeretnénk-e változatosan kialakítani a heti menünket? Frissen készített ételt ennénk szívesebben, vagy gyorsan hozzáférhető, esetleg mélyhűtött fogásokkal oldjuk meg az étkezéseinket?

Elsődleges célünk legtöbbször az éhség gyors csillapítása, azt már csak ritkán vesszük számításba, hogy a kiválasztott étel összetevői milyen hatással lesznek szervezetünkre, terhelik, vagy segítik emésztőrendszerünk működését? Azt mindannyian tudjuk, hogy a nyers gyümölcsök és a zöldségek egészségesek, de azt valószínűleg kevesen tudják, hogy bizonyos zöldségek ún. prebiotikus hatással is bírnak.

A prebiotikumok olyan anyagok, amelyek kémiaiilag változatlan formában eljutnak a vastagbélbe, ellenállnak az emésztőenzimeknek és serkentik a bélflórában lévő hasznos, jótékony hatású baktériumok (a probiotikumok) szaporodását, hiszen ezek kizárólagos táplálékai. Kémiai szerkezetüket tekintve a prebiotikumok összetett szénhidrátok. Ezek a vegyületek megtalálhatóak a csicsóka-, és cikóriagyökérben, borsóban, babban, fokhagymában, hagymában, articsókában, gabonafélékben, zabpehelyben, banánban, tejben, érett sajtokban. A prebiotikumok jótékony szerepe elsősorban tehát abban áll, hogy elősegítik a jótékony baktériumok szaporodását, ezzel párhuzamosan gátolják a káros baktériumok megtapadását a bélben, és elősegítik egyes ásványi anyagok (a kalcium, a magnézium, a cink, a vas) felszívódását. Mindezzel abban segítenek, hogy a probiotikumok kifejthessék kedvező hatásukat a bélrendszerben.

Sokak számára ismert, hogy probiotikumot - tehát jótékony baktériumflórát - elsősorban a tejtermékek (élőflóras joghurtok, kefir, élelt sajtok) tartalmazzák. Ezek jótékony hatással vannak az emésztésre, azonban vannak olyan élethelyzetek, amelyekben kevésnek bizonyulnak, és nem képesek kellőképpen segíteni a bélflóra egészséges egyensúlyának megtartásában vagy helyreállításában.

A bélflóra összetételét ugyanis számos körülmény befolyásolhatja negatív irányban. Antibiotikum kezelések után, stresszes időszakban, egyoldalú táplálkozás, dohányzás, illetve túlzott alkoholfogyasztás esetén könnyebben felborul a bélrendszer baktériumflórájának kényes egyensúlya. Ez kellemetlen hasi panaszokat (például puffadást, hasmenést) eredményezhet. Ilyen esetekben már érdemes patikákban beszerezhető probiotikum gyógykészítményt bevetni a bélflóra regenerálása érdekében. Ezek a termékek is természetes összetevőkből állnak, azonban koncentráltabb formában tartalmazzák a jótékony baktériumokat, így hatékonyan járulnak hozzá az emésztőrendszer belső egyensúlyának helyreállításához.