

# ПРЕБИОТИКИ

**ПРЕБИОТИКИ** — это компоненты **пищи**, которые **не перевариваются и не усваиваются** в верхних отделах желудочно-кишечного тракта, **но ферментируются микрофлорой толстого кишечника** человека и стимулируют её рост и жизнедеятельность

Другими словами — это **корм для кишечных микроорганизмов**, обитающих в прямой кишке, при правильном использовании могут положительно повлиять на здоровье человека.

Чтобы компонент пищи был **классифицирован как пребиотик**, он должен:

- обладать способностью не расщепляться и не абсорбироваться в верхних отделах желудочно-кишечного тракта;
- иметь возможность использования в качестве селективного субстрата для полезных микроорганизмов, стимулируя их рост или метаболическую активность
- способностью приводить к нормализации состав кишечной микрофлоры и индуцировать местный и системный ответы, благоприятные для организма в целом

**Эффект пребиотиков:**

- снижают рН кала
- снижают продукцию аммиака
- активизируют иммунитет
- снижают потенциал роста клостридий, кандид, листерий и др.
- увеличивают всасывание Са из пищи на 40-60%
- усиливают энергообеспечение и регенерацию эпителия толстой кишки

Возможные **побочные действия:**

- могут порождать кишечные колики, метеоризм, диарею
- ферментативные нарушения в толстом кишечнике
- осмотический эффект в печени

**Не рекомендуется применение у детей без назначения врача.**

Одним из известных Вам монокомпонентных пребиотиков — **лактолоза** (подробнее в соответствующем разделе),

В современной медицине пребиотики встречаются в многокомпонентных препаратах, например:

**КАЛЬЦИЯ ПАНТОТЕНАТ** (входит в состав огромного количества препаратов и витаминов. Например, Мульти-табс, Перинатал, Компливит Мама, Компливит, Гендевит, Пиковит и т.д.)

**Показания:** Полиневриты, невралгии, экземы, аллергические реакции (в т.ч. дерматиты, сенная лихорадка), трофические язвы, ожоги, токсикоз беременных, хронические заболевания печени, хронический панкреатит, заболевания ЖКТ неинфекционного генеза, атония кишечника после операций на ЖКТ, для уменьшения токсических эффектов стрептомицина и других противотуберкулезных препаратов, абстинентный синдром (в составе комбинированной терапии).

## ПРЕБИОТИКИ

**Режим дозирования:** применяют внутрь и в/в. Дозы, способ и схему применения, продолжительность лечения устанавливают индивидуально, в зависимости от показаний, возраста пациента и лекарственной формы. Рекомендуемая суточная доза для взрослых - 400-800 мг, для детей - 100-400 мг.

**Особые указания:** Улучшая энергетическое обеспечение сократительной функции миокарда и усиливая кардиотонический эффект сердечных гликозидов, пантотенат кальция повышает их терапевтическую эффективность.

**Лекарственное взаимодействие:** Кальция пантотенат повышает кардиотонический эффект сердечных гликозидов, уменьшает токсическое действие стрептомицина и других противотуберкулезных препаратов.

Однако в настоящее время все большее распространение получают **синбиотики** – инновационные и, как следствие, более эффективные препараты для восстановления микрофлоры пищеварительного тракта.

### **Синбиотики**

Это смесь пробиотиков и пребиотиков, способных оказывать полезный эффект на здоровье организма-хозяина, улучшая выживаемость и приживаемость в кишечнике живых бактериальных добавок и избирательно стимулируя рост и активацию метаболизма эндогенных лактобактерий и бифидобактерий.

При приеме синбиотиков происходит не только эффективное заселение полезными бактериями пищеварительного тракта, но и стимуляция собственной микрофлоры организма за счет создания благоприятных условий для размножения представителей нормальной микрофлоры.

Вы удивитесь, но большое количество пробиотиков, на самом деле являются синбиотиками.