



# PROBIOTIKÁ


Lenka Poniková  
3.A 2021/22



# pro biotic

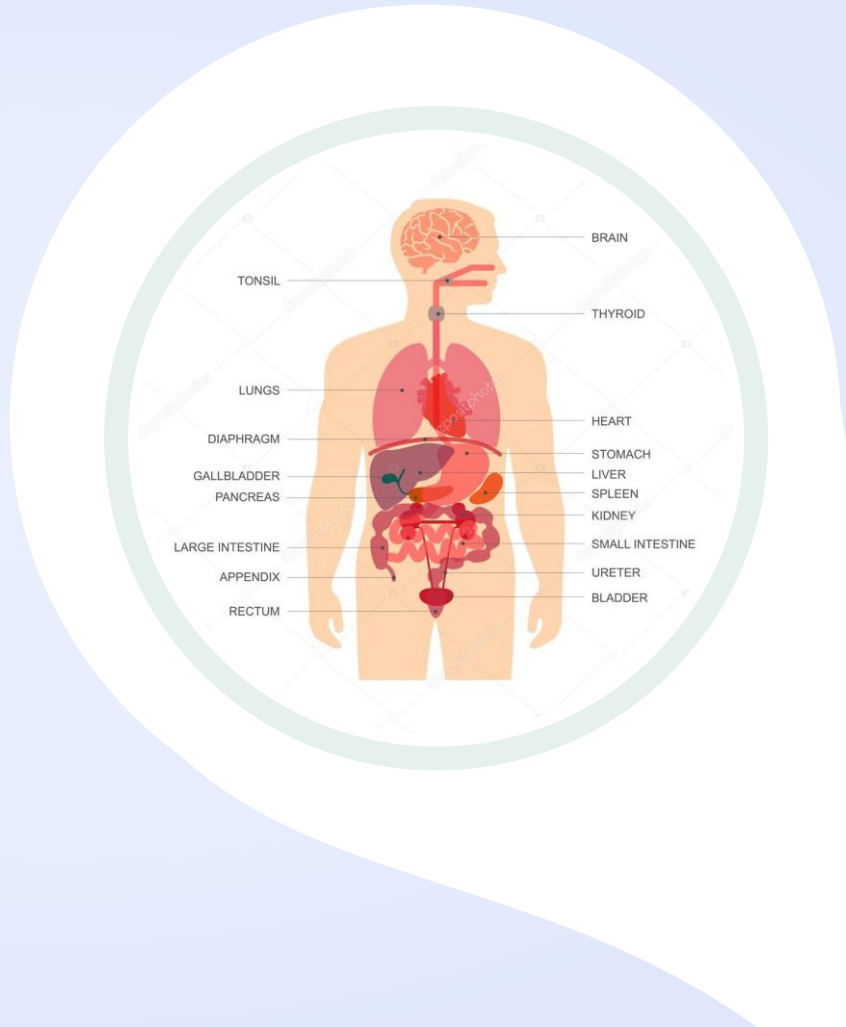
pre život

z gréčtiny



„kultúry mikroskopických organizmov  
(baktérií), ktoré žijú v ľudských a  
zvieracích organizmoch“

- tráviaca s. (ústa, žalúdok, črevá)
  - rozmnožovacia s.
    - močové cesty
    - koža
    - pľúca



# Zdroje

## doplňky stravy fermentované potraviny

➤ na ich konzerváciu sa využívajú mikróby – baktérie a kvasinky

- jogurt
- tvaroh
- kefír
- kombucha
- fermentovaná zelenina – uhorky, kapusta
- polievka miso
- kimchi
- syr



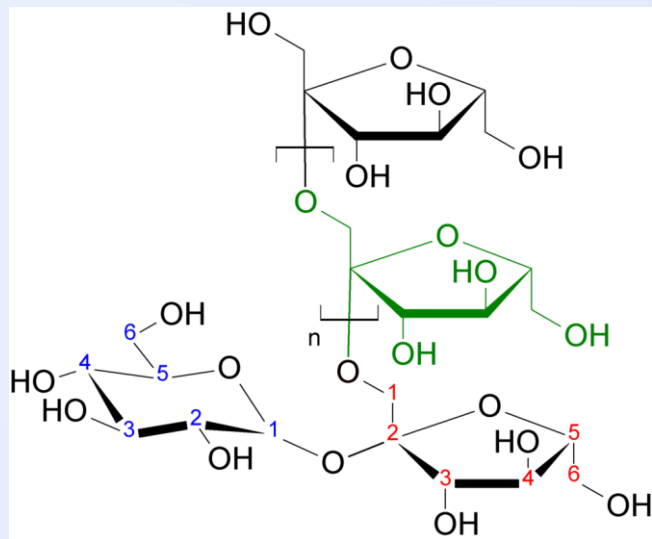


- trávenie, spracovanie a vstrebávanie potravy
  - imunita
- zrážanie krvi (produkcia vitamínu K a B v črevách)
- znižovanie pH v črevách (nedarí sa patogénnym baktériám)
  - produkcia enzýmov

# Prebiotiká

- potrava pre probiotiká
- vhodné podmienky na rast a zakladanie nových kolónií
  
- inulín, pektíny – nestráviteľná vlákna
- ovocie, zelenina – jablká, cibuľa, čakanka, banán
- celozrnné výrobky

probiotiká + prebiotiká => synbiotikum

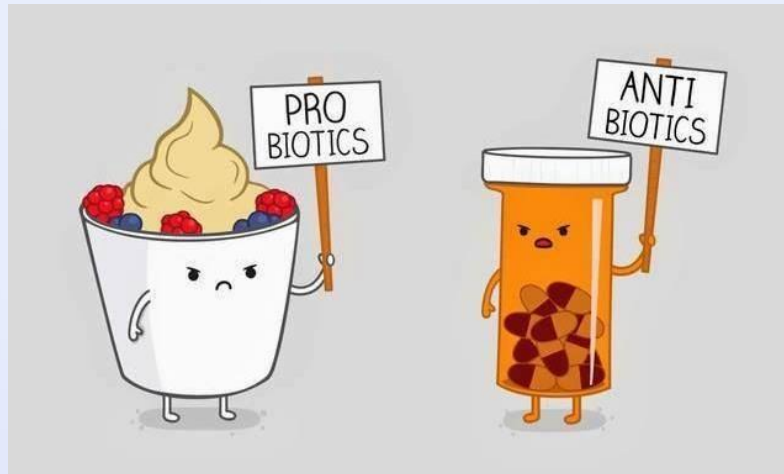





# Probiotiká vs. antibiotiká

**antibiotiká** – ničia všetky baktérie (nie len patogénne), kt. sú na antibiotikum citlivé  
➤ narušenie bakteriálnej rovnováhy -> tráviace ťažkosti

**probiotiká** – preventívne užívanie počas liečby + 14 dní po vysadení antibiotík





- 
- hnačka
  - zápcha
  - zápalové ochorenie čriev
  - kvasinkové infekcie
  - syndróm dráždivého čreva
  - infekcie močových ciest

- ochorenia d'asien
- intolerancia laktózy
- ekzém
- infekcie horných dýchacích ciest (zápal uší, prechladnutie, sinusitída)
- sepsa

# Využitie

# Kmene

## laktobacily

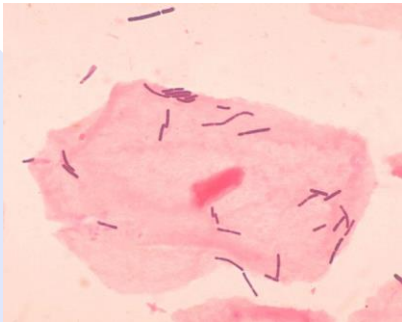
## bifidobaktérie

## kvasinky

spolu približne 1 000 druhov baktérií

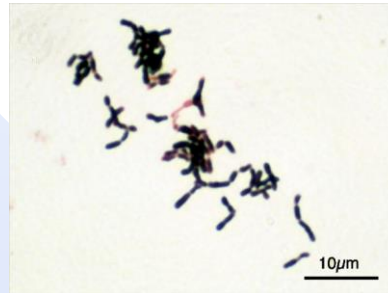
baktérie mliečneho  
kvasenia

črevá – prostredie  
nepriateľské pre patogénne  
baktérie  
trávenie, črevné zápal,  
hnačky

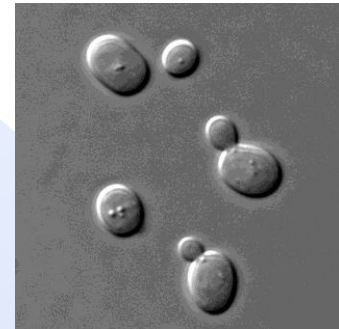


v doplnkoch v

kombinácii s laktobacilmi  
prvé baktérie, s kt. príde  
novorodenec do styku  
v materskom mlieku  
kyslé pH, imunita

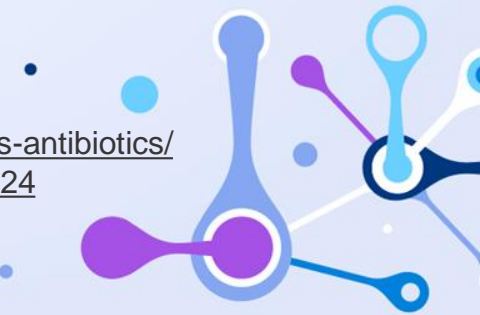



odolnosť voči cudzím  
baktériám  
(cestovanie), liečba a  
prevencia zápalu  
hrubého čreva





# ZDROJE

- <https://www.benulekaren.sk/co-su-probiotika>
  - <https://en.wikipedia.org/wiki/Probiotic>
  - <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/14598-probiotics>
  - <https://www.mayoclinic.org/prebiotics-probiotics-and-your-health/art-20390058>
  - <https://www.medicalnewstoday.com/articles/264721#food-sources>
  
  - <https://en.wikipedia.org/wiki/Kombucha>
  - <https://www.loveandlemons.com/miso-soup/>
  - <https://mykoreankitchen.com/kimchi-recipe/>
  - <https://dobruchut.aktuality.sk/clanok/37725/vyrobite-si-doma-poctivy-tvaroh-ricottu-alebo-cottage-cheese/>
  - <https://uzitocna.pravda.sk/seniori/clanok/600248-grecky-alebo-klasicky-jogurt-ktory-je-vhodnejši/>
  - <https://en.wikipedia.org/wiki/Lactobacillus>
  - <https://en.wikipedia.org/wiki/Bifidobacterium>
  - <https://en.wikipedia.org/wiki/Yeast>
  - <https://en.wikipedia.org/wiki/Inulin>
  - <https://www.starkelnutrition.com/2018/the-promise-in-probiotics-part-i/probiotics-vs-antibiotics/>
  - <https://www.istockphoto.com/vector/human-body-anatomy-gm470870904-62759624>
- 



ĎAKUJEM ZA  
POZORNOST