

# PRO ZDRAVÉ TRÁVENÍ NA CESTÁCH PŘIBALTE PROBIOTIKA

MUDr. Pavel Kostiuk, CSc., Edukafarm

ZAČÍNÁ SEZÓNA DOVOLENÝCH, BLÍŽÍ SE PRÁZDNINY A VĚTŠINA Z NÁS SE VYDÁ NA CESTY. AŽ UŽ BUDEME CESTOVAT DO VZDÁLENÝCH NEBO BLÍZKÝCH KRAJŮ, BUDOU NA NÁS ČEKAT NEJEN PŘÍJEMNÉ ZÁŽITKY, NEBOŤ KAŽDÁ, I DOČASNÁ ZMĚNA MÍSTA A ŽIVOTNÍCH PODMÍNEK PŘINÁŠÍ I NEODMYSLITELNÁ ZDRAVOTNÍ RIZIKA. JEJICH KLASICKÝM ZÁSTUPCEM JSOU ZAŽÍVACÍ OBTÍŽE. MŮŽEME SE OVŠEM NA NĚ PŘIPRAVIT A PŘEDCHÁZET JIM.

## CESTOVATELSKÝ PRŮJEM DOKÁŽE ZKAZIT DOVOLENOU

Zaživací potíže při cestování mohou být zapříčiněny řadou faktorů, především změnou jídelníčku, odlišnými hygienickými poměry v novém místě pobytu, svoji roli hraje i odlišné podnebí, snížení imunity při změně místa. K nejčastějším zdravotním obtížím doprovázejícím cestování patří průjemová onemocnění. Výskyt průjemových onemocnění u dospělých cestovatelů do cizích zemí je až 40 %. K vysoce rizikovým oblastem patří Latinská Amerika, většina území Asie a Afriky. Ovšem i v původně relativně bezpečných oblastech, např. v jižní Evropě, je dnes situace změněná díky vysoké migraci osob např. z velmi rizikových oblastí Afriky, což samozřejmě nebezpečí vzniku cestovatelských průjmů u našich turistů zvyšuje. Původcem cestovatelského průjmu jsou většinou bakterie, nejčastěji patogenní *Escherichia coli*. Ohroženi jsou dospělí i děti. Průjem cestovatelů se objevuje nejčastěji během prvního týdne pobytu v rizikové oblasti. Pokud jde o průběh, kolísá od lehkých forem po velmi těžká horečnatá onemocnění, s příměsí krve a hlenu ve stolici.

## PROBIOTIKA JSOU DŮLEŽITÁ V PREVENCII I LÉČBĚ

U zdravého člověka je střevo osídleno tzv. fyziologickou flórou – bakteriemi především ze skupiny laktobacilů a bifidobakterií, které plní v organismu řadu prospěšných rolí, především v oblasti trávení a imunity. Produkují přirozená antibiotika a tím dezinfikují střevní trakt. Brání růstu škodlivých bakterií

ve střevě, navíc brání růstu kvasinek odpovědných za gynekologické a urologické nemoci. Tyto prospěšné bakterie je možno také do těla dodávat – pak jsou označovány jako tzv. probiotika. Jak ukázaly dlouhodobé zkušenosti, podávání probiotických bakterií je účinným opatřením nejen pro prevenci vzniku průjmu, ale pokud už k onemocnění dojde, brání množení škodlivých mikroorganismů a tím vede i k odstranění příčiny průjmu. Probiotické bakterie jsou obsaženy v některých, především mléčných potravinách, ale na cesty je praktické mít probiotika ve formě přípravku, například v kapslích, které umožňují je užívat kdykoli a v správné dávce.

## JAK VYBRAT TA SPRÁVNÁ PROBIOTIKA?

Předpokladem je, aby podané bakterie byly opravdu ze skupiny probiotických kmenů (patří k nim např. *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium longum*). Důležité pro účinnost probiotického přípravku je, aby obsahoval dostatečné množství živých mikroorganismů. Ty musí být v lékové formě (např. kapsli) dobře ochráněny před kyselým prostředím žaludku, díky čemuž se živé kultury mohou dostat až do střeva a zachovat si schopnost množení. Proto pečlivě vybírejte a nezapomeňte před cestou zabalit probiotika jako nezbytnou součást lékárníčky.



inzerce



pearls<sup>IC</sup>  
doplňěk stravy

Váš přítel na cestách

K dostání ve Vaší lékárně a na  
[www.obchudekprozdravi.cz](http://www.obchudekprozdravi.cz)

Originální kmeny laktobacilů a bifidobakterií:

L. acidophilus NCFM  
L. rhamnosus LR-32  
B. bifidum Bb-02

B. lactis BI-04  
B. longum BB536  
B. breve M-16V5

STAČÍ 1 MALÁ DENNĚ

Schwabe Czech Republic s.r.o.  
e-mail: info@schwabe.cz, www.schwabe.cz  
[www.probio-pearls.cz](http://www.probio-pearls.cz)