



Модуляция микробиоты: пребиотик инулин

Интервью с кандидатом медицинских наук, доцентом кафедры детских болезней Клинического института детского здоровья им. Н.Ф. Филатова Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова (Сеченовский Университет) Ангелиной Валерьевной Полянской.

– Ангелина Валерьевна, в настоящее время уделяется много внимания роли пробиотиков в профилактике и лечении заболеваний, сопровождающихся патологическими изменениями качественного и количественного состава микробиоты кишечника, а также их применению в составе продуктов для детского питания. Что можно сказать о пребиотиках, так ли они эффективны, как пробиотики?

– Про- и пребиотики – это две стороны одной медали. Цель их применения схожа – оптимизировать состав кишечной микробиоты и, таким образом, предупредить или скорректировать те или иные патологические симптомы. Пробиотики – это полезные микроорганизмы в составе продуктов, лекарственных препаратов или биологически активных добавок (БАД), пребиотики – это «субстрат» для размножения полезных бактерий.

В целом живущие в симбиозе с человеком микроорганизмы называют микробиотой. Выделяют локальные сообщества отдельных органов и систем: микробиоту кожного покрова, кишечника, респираторного и мочеполового трактов и др. Микробиота во многом определяет функционирование организма, в том числе его иммунной и даже нервной системы. Считается, что кишечная микробиота имеет наибольшую массу, некоторые исследователи называют ее своего рода отдельным органом. Микроорганизмы разных систем не обособлены друг от друга, они взаимодействуют между собой с помощью сложной коммуникационной сети. Так, микробиота пищеварительного тракта активно взаимодействует с микробиотами мочевых и респираторных путей и оказывает на них существенное влияние вплоть до локальной дестабилизации и развития инфекционных процессов. Становление качественного и количественного состава микробиоты кишечника происходит еще на этапе внутриутробного развития, и затем на протяжении всей жизни человека она чувствительно реагирует на внешние и внутренние стимулы, а также сама формирует свою «окружающую» среду. Понимая роль микробиоты кишечника, врачи различными способами стараются воздействовать

на нее в надежде восстановить баланс между полезной и патогенной флорой, укрепить иммунную систему кишечника, улучшить пищеварительные процессы, купировать патологические симптомы.

Пребиотики, как правило, не усваиваются или усваиваются частично, не всасываются в тонком кишечнике, пребиотики в виде пищевых волокон хорошо ферментируются определенными группами полезных кишечных бактерий и плохо ферментируются потенциальными патогенами. Пребиотики с изученными свойствами подходят для повседневной коррекции микробиоты, они безопасны, их присутствие обеспечивает фон для благоприятных трендов в статусе кишечной микробиоты и коррекции симптомов неблагополучия. Именно поэтому их добавляют в продукты питания, БАД, их можно применять долго, без опасений, в том числе у детей. Пребиотики могут использоваться как альтернатива пробиотикам или как дополнительная поддержка их эффектов.

Про- и пребиотики являются стимулами, влияющими на микробную среду определенным образом: воздействие как отдельных пробиотиков, так и пребиотиков не универсально, эффект одного пребиотика не совпадает с эффектом другого, и для каждого пребиотика, претендующего на роль лекарственного средства или БАД, требуется уточнение области применения и эффектов.

– Что известно про пребиотик инулин? Широко ли он применяется?

– Инулин относится к органическим фруктанам-полисахаридам, это пищевое волокно, образующееся во многих растениях, например в цикории, топинамбуре и бананах. Пищеварительная система человека не приспособлена для ферментирования инулина, зато в толстой кишке его расщепляют бифидобактерии, он становится субстратом для их жизнедеятельности, тем самым поддерживается и стимулируется рост нормальной микрофлоры кишечника. Инулин способствует профилактике запоров, умеренно повышает осмотическое давление в толстой кишке и влияет на частоту и консистенцию стула. Это один

из наиболее часто применяемых пребиотиков, который в том числе является хорошим фоном для применения бифидосодержащих пробиотиков.

– Ангелина Валерьевна, в аптеках появилась биологически активная добавка к пище «VITime® Мармеладные пастилки Пребиотик» на основе натурального сока со вкусом малины в форме медвежат для детей. Основной компонент этого средства – пребиотик инулин, также в его состав входят экстракт фенхеля, холин и витамины группы В (В₁, В₃, В₆, В₁₂). На Ваш взгляд, с какой целью «VITime® Мармеладные пастилки Пребиотик» следует рекомендовать детям?

– Все компоненты этого комплекса так или иначе оказывают положительное влияние на функцию пищеварительного тракта и метаболизм. Инулин, как мы говорили, полезен для оптимизации микробного пейзажа в толстой кишке, он способствует нормальным консистенции и частоте стула. Он будет полезен, например, на фоне и после системной антибиотикотерапии, после кишечных инфекций для коррекции дисбиотических изменений. Эффекты витаминов группы В очень разнообразны. В контексте пользы для пищеварительного тракта мы можем ожидать улучшение аппетита, кишечной моторики, стимуляцию выработки желудочного сока, нормализацию массы тела ребенка. Холин среди прочего является предшественником метаболитов кишечных бактерий. Фенхель – традиционно используемое растение при повышенном газообразовании и кишечных спазмах. Таким образом, от курсового применения «VITime® Мармеладные пастилки Пребиотик» мы можем ожидать улучшения аппетита, более комфортного пищеварения и нормализации стула.

– Ангелина Валерьевна, благодарим Вас за интервью!



OMNIDOCTOR.RU

МАРМЕЛАДНЫЕ ПАСТИЛКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВИДЕ МЕДВЕЖАТ

НА ОСНОВЕ НАТУРАЛЬНОГО СОКА

БЕЗ ГМО, КОНСЕРВАНТОВ, ИСКУССТВЕННЫХ КРАСИТЕЛЕЙ И АРОМАТИЗАТОРОВ

Узнай больше!
vitime.pro



PREBIOTIC

ПРИЕМ КОМПЛЕКСА БУДЕТ ПОЛЕЗЕН:

- ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОЛЕЗНОЙ МИКРОФЛОРЫ,
- НОРМАЛИЗАЦИИ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ГАЗООБРАЗОВАНИЯ,
- РЕГУЛЯРНОГО СТУЛА.

КОМПЛЕКС ПРЕБИОТИКА, ХОЛИНА И ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОЛЕЗНОЙ МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА

ИНУЛИН

восстанавливает физиологический состав и плотность микробиоты кишечника

ФЕНХЕЛЬ

снижает газообразование и способствует уменьшению кишечных колик и спазмов

ХОЛИН

является предшественником метаболитов кишечных бактерий

БИОТИН

катализирует реакции углеводного обмена и восстанавливает аппетит

ВИТАМИНЫ В₁, В₃, В₆, В₁₂

вырабатываются кишечной микрофлорой, входят в состав многих ферментов и поддерживают функции кишечного эпителия



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ ЛИНЕЙКИ:



ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-201-94-73 (с 8:00 до 17:00, по будням)

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ