

# Miks ja millal on probiootikumid head?

Aivi Koldits, PERH, gastroenteroloog.



Inimene sünnib steriilse seedetraktiga. Juba esimestel elutundidel asustavad seedekulglat hulgalised ja väga erinevad mikroobid. Moodustub mikroobide kooslus. Esimese elukuu jooksul kujuneb igale invidiile omane mikrofloora, olenedes esialgu pärilikkusest, toidust, hügieenitingimustest. Edaspidi hakkavad seda mõjutama toitumistavad, iga, immuunsus, haigused, tarvitavad ravimid jne.

Täiskasvanud inimese organismis arvatakse olevat ~1kg mikroobe ja ~400 erinevat liiki. Mikroorganismid võib tinglikult jagada headeks ehk organismi kaitsvateks, halbadeks ehk haigustekitajateks ja neutraalseteks. Kusjuures viimased võivad ebasoodsates tingimustes muutuda haigustekitajaks. „Head“ mikroobid (põhiliselt piimhappe bakterid) soodustavad seedimist, toetavad organismi vastupanuvõimet haigustele, võttes osa immuunglobuliinide sünteesist, toodavad antimikroobseid aineid, takistades haigustekitajate paljunemist ja kinnitumist sooleseinale ning abistavad nende väljaviimist organismist. Piimhappebakterite ainevahetuse lõpp-produktideks on piimhape ja äädikhape, mis aitavad omakorda haigustekitajaid ja nende toksiine kahjutuks muuta.

Mitmete tegurite mõjul võivad toimuda muutused inimesele omases mikroflooras. Näiteks laia toimespektriga antibiootikumid toimivad mitte ainult haigustekitajatele, vaid kahjustavad ka normaalset mikrofloorat. Mikroobide kooslus häirub ka keemia- ning kiiritusraviga. Samuti haiguste puhul, mis kulgevad seedehäiretega, nagu põletikuline soolehaigus, ärritatud soole sündroom, soole divertikuloos, viiruslikud ja bakteriaalsed seedehäired jne.

Ka mitmed ebasoodsad väliskeskonna mõjud muudavad mikroobide elutingimusi, nagu halvad ilmastikutingimused, häired toitumistavades, stress jne. Kuna organismi vastupanuvõime on suures osas seotud seedetraktiga, siis taolistes situatsioonides on otstarbekas toetada seedetrakti mikrofloorat probiootikumidega. Probiootikumid (tõlkes „elu eest“ või „elu nimel“) on bioloogiliselt aktiivsed mikroorganismid, mida kasutatakse organismi normaalse mikrofloora taastamiseks. Probiootikumidena kasutatakse kõige sagedamini piimhappet tootvaid baktereid (laktobatsille ja bifidobaktereid), aga ka pärmiseeni ja teisi batsille.

Tihti lisatakse probiootikume sisaldavaid bakterikultuure piimatoodetele. Kontsentreeritud ja kuivatatud rakke müüakse toidulisanditena kapslite või tablettidena. Sellisel kujul on neid mugav võtta, sobides ka piimatalumatusiga inimestele.

On tõestatud, et probiootikumid taastavad antibakteriaalse ravi järgselt normaalse mikrofloora, parandavad immuunsusreaktsioone, osalevad piimasuhkru ja ka piimavalgu lagundamisel, parandavad B-grupi vitamiinide ja raua imendumist, soodustavad kaltsiumi ja fosfori omastamist, vähendavad vere kolesteroolitaset.

Kõigil probiootikumidel ei ole ühesugune toime. Erinevatel bakteritel on erinevad võimed. Missugust preparaati soovitada? Seda ei saagi öelda. Sest inimese elutingimused, toitumistavad ja mikroobide kooslus on individuaalsed ja preparaadi sobivus selgub kasutamisel.

Enim uuringuid on tehtud Lactobacillus GG (LGG) kohta, millest on avaldatud ka rohkelt artikleid. LGG bakter pärineb Ameerikast, meie toidulauale jõuab ta Soome Valio firma Gefiluse toodetes.

Uuringud on näidanud, et LGG bakteri tarvitajatel on vähem hingamisteede haigusi, seedetrakti infektsioone,

vähem riski haigestuda allergilistesse haigustesse. LGG bakter leevendab allergilist nahapõletikku ja seedetrakti vaevusi keemiaravi saajatel, samuti ärritunud soole sündroomi- ja piimasuhkru talumatusega haigetel. LGG bakter vähendab hambakaariese teket. Kindlasti tasub probiootikume apteegist küsida ka lihtsalt külmal sügistalvisel ajal ja reisile minnes.

Mõningate seisundite puhul, nagu kaasasündinud ja omandatud immuunpuudulikkus, tuleks pidada nõu arstiga, kas ja kui suures annuses probiootikume võtta (oht sepsisele). Suukaudse seeneravi ajal ei ole aga mõtetkas tarvitada pärmiseentel põhinevaid preparaate. Tuleks ka mees pidada, et probiootikumid toimivad ainult kasutamise ajal.



Gefilus BASIC sobib kõigile,  
Gefilus PLUS on mõeldud laktoositalumatuse puhul.

Maaletooja: AS Oriola Kungla 2, Saue

**Küsi apteegist!**