

Probiotyki – wsparcie przy antybiotykoterapii

Antybiotyk to czasami konieczność. Podczas leczenia antybiotykiem warto przyjmować probiotyki. Jak wybrać najlepszy? Odpowiada Ewa Kłosowska – mgr farmacji z Apteki Medcover we Wrocławiu.



Przy antybiotykoterapii wskazane jest stosowanie probiotyków. Mają one za zadanie nie tylko uzupełnić naturalną florę zubożoną przez antybiotyk, ale również spowodować odpowiedź ze strony układu odpornościowego. Przez przyleganie do śluzówki jelita probiotyk zmniejsza oddziaływanie bakterii patogennych, wzmacniając układ immunologiczny człowieka. Ważne jest jednak, aby zawierał on odpowiednie szczepy bakterii, ponieważ nie wszystkie z nich mają udowodnione działanie probiotyczne. Głównie *Lactobacillus acidophilus* oraz *Bifidobacterium* zwiększają aktywność fagocytarną

leukocytów. Trzeba pamiętać, że to nie gatunek bakterii jest potwierdzeniem działania, ale szczep. Sposób podawania probiotyków ma z kolei wpływ na ich skuteczność. Nie wszystkie są odporne na działanie kwasu solnego w żołądku, dlatego należy je przyjmować w formie kapsułek umożliwiających dotarcie żywych bakterii do dalszych odcinków przewodu pokarmowego. Tylko wtedy bakterie probiotyczne mają szansę wpłynąć na nasz układ odpornościowy.

Bardzo ciekawym przykładem stosowania bakterii probiotycznych jest szczep *Streptococcus salivarius* K12. W naszej jamie ustnej bytuje wiele różnych szczepów tych bakterii, jednak jedynie obecność K12 powoduje odporność na nawracające infekcje gardła, nosa i ucha. Szczep *Streptococcus salivarius* K12 wytwarza unikalne substancje – lantyny, które hamują rozwój bakterii chorobotwórczych. Pomimo, że występuje on jedynie u 2% ludzi, udało się go wyizolować i zastosować w preparatach na nawracające infekcje laryngologiczne. Można je przyjmować zarówno w trakcie choroby, jak i po, co zapobiega nawrotom.