

## Bélflóránkkal egészségünkért- 2. rész

Előző cikkünkben már körbejártuk a pro-, és prebiotikumok fogalmát. Probiotikumnak nevezzük a bélflórákat gazdagító élő baktériumtörzseket, prebiotikumnak pedig azt, ami táplálékként szolgál ezek számára.

Bár kézenfekvő lenne a fenti anyagokat kapszulába zárva, patikában megvásárolni (tekintve ezek széles kínálatát), ennél összetettebb a helyzet. Csak ritka esetben érdemes ilyen készítményekhez folyamodni, akkor is kizárólag szakorvosi vélemény alapján. Ennek oka, hogy mindannyiunk bélflórája egyedi, és adott esetben egy bizonyos baktériumtörzs nagy dózisú bevitele kedvezőtlen irányba is eltolhatja a bélflóra összetételét. Így érdemes bélflórákat inkább táplálékunkon keresztül támogatni, hiszen az így elfogyasztható pro-, és prebiotikumok egy természetes arányt és mennyiséget eredményeznek a különböző baktériumtörzsek szempontjából.

### Természetes probiotikumok

Élelmiszereinkben meghatározott körülmények között (pl. megfelelő hőmérséklet, oxigénhiány, stb.) természetes módon, vagy külső beavatkozásra is elszaporodhatnak jótékony baktériumok. A leggyakrabban fogyasztott probiotikus ételek közé tartoznak a következők:

- Fermentált zöldségek, pl.: savanyú káposzta, kimcsi (koreai csípős káposzta), kovászos uborka
- Kombucha (erjesztett tea)
- Fermentált tejkészítmények: pl. kefir
- Fermentált húskészítmények: pl. érleléssel tartósított kolbász/ serrano sonka
- Kovással készült termékek: pl. kovászos kenyér (korábbi [cikkünkből](#) megtudhatsz többet ezek előnyeiről).

A fenti élelmiszerek fogyasztásánál érdemes a mennyiség helyett a **rendszerességre** helyezni a hangsúlyt. Jó stratégia lehet például, ha egy nagyobb adag savanyú káposzta (vagy más, általad preferált savanyított zöldség) vásárlása után arra törekszel, hogy minden nap, vagy legalább egy héten többször fogyassz belőle egy keveset valamelyik étkezésedhez. Így hosszú távon fenntarthatod bélflórád gazdagságát, mindemellett a kisebb adagok miatt kisebb eséllyel fogsz panaszokat tapasztalni.

Modern, nyugati táplálkozásunk negatív következményeként rendkívül sok embert érint a diszbiózis, vagy felborult bélflóra jelensége, amelynek sokféle megnyilvánulási formája van. Egy enyhe puffadás természetes velejárója lehet a probiotikus, illetve a rostús ételek fogyasztásának. Erős puffadás, görcs vagy fájdalom esetén viszont fontos kis mennyiséggel indítva, kíméletesen emelni az adagot. Ha rendszeresen fogyasztva is panaszt okoz egy kisebb mennyiség, akkor érdemesebb a probiotikumok helyett prebiotikus ételekkel táplálni a már meglévő jótékony baktériumaidat, anélkül, hogy plusz terhet rónál emésztőrendszeredre.

### Természetes prebiotikumok

A prebiotikum jellemzően valamilyen szénhidrát típusú anyag (általában rost), ami táplálékként szolgál a jótékony baktériumok számára, így ezek szaporodását teszi lehetővé. Számos zöldségfélében, gyümölcsfélében megtalálható valamilyen formában. A prebiotikumok fő csoportjai a következők:

- *Fructo-oligo-szacharidok*, melyek többek között a következő élelmiszerekben találhatóak meg: csicsóka, hagymafélék (vöröshagyma, fokhagyma, póréhagyma), cikória, banán, spárga, hüvelyesek
- *Pektin* található például a következőkben: répa, cukkini, alma, körte, ribizli, málna

- *Rezisztens keményítők*: Neve is sugallja, hogy olyan keményítő típusról van szó, ami *ellenáll* az emésztésnek, azaz szervezetünk nem hasznosítja energiaforrásként. Vastagbelünkbe változatlanul jut tovább, ott viszont jó tápláléka bélbaktériumainknak. Néhány élelmiszer eredendően magas rezisztens keményítő tartalommal rendelkezik: ilyen például a tápióka (pl. tápióka puding formájában kiváló tízórai vagy uzsonna lehet), a főzőbanán (másik nevén plantain), vagy akár a hagyományos banán még éretlenebb, zöld formájában.

További érdekesség, hogy szinte bármilyen keményítő tartalmú gyökérzöldség vagy gabonaféle rendelkezik a tulajdonsággal, hogy ha főzés után hagyjuk lehűlni, megnő annak rezisztens keményítő tartalma. Ez ilyenkor már rostként funkcionál, tehát táplálja bélflórákat, de emellett vércukorszintünk stabilizálásában is segít. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy a melegen fogyasztott főtt burgonyánál kedvezőbb az említett szempontokat tekintve, ha lehűtve fogyasztjuk például egy burgonyasaláta formájában. Ugyanez a helyzet akár a hidegen fogyasztott tejberizs, vagy az ázsiai országokban tradicionális, de hazánkban is egyre népszerűbb sushi készítmények esetében. Szinte bármilyen lehűtött gabonafélére igaz ez az átalakulás. Láthatjuk, hogy ilyen kevésbé szokványos megoldásokkal is hatékonyan támogathatjuk bélflórákat.

- Bizonyos *állati kötőszövetek* (pl. porc) és csontok is tartalmaznak prebiotikus hatású anyagokat, így például a csontlevek, vagy a kocsonya szintén táplálják bélflórákat

### **Összefoglalás**

Bélflóránk támogatása rendkívül fontos egészségünk szempontjából. Ehhez különböző pro-, és prebiotikumok nyújtanak segítséget. Gyógyszertári készítmények helyett érdemes ezeket inkább természetes formában, élelmiszerekből bevinni. Emésztési panaszok esetén a bélflóra megerősödéséig segíthet, ha részben vagy teljesen elkerüljük a fermentált élelmiszereket (probiotikumokat), és inkább a kíméletesebb prebiotikumokkal tápláljuk bélbaktériumainkat. Ez jellemzően egy gyümölcsöket és zöldségeket bőségesen és változatosan tartalmazó étrenddel valósulhat meg, de például a hidegen fogyasztott gabonafélék beiktatása szintén jótékony hatással lehet. Súlyos panaszok esetén egy jelentősebb bélflóra egyensúlyvesztés állhat fenn, ezért fontos szakemberhez fordulni!

Felhasznált irodalom:

- <https://szabogalbence.hu/az-egeszseges-belflora/>