

Probiotyki w praktyce

Jak wybrać, jak stosować i czego unikać. Krótki poradnik dla osób, które chcą zadbać o mikrobiotę jelitową.



Materiał informacyjny BestLab. Suplement diety nie jest lekiem.

Co znajdziesz w środku

- 1 **Mikrobiota jelitowa w pigułce**
- 2 **Jak czytać etykietę probiotyku**
- 3 **Kiedy warto rozważyć suplementację**
- 4 **Jak stosować, żeby miało sens**
- 5 **Po antybiotykoterapii**
- 6 **Siedem najczęstszych błędów**
- 7 **Pytania, które dostajemy najczęściej**
- 8 **Skład BestBiotic**

„Najważniejszym atutem BestBiotic jest paszport probiotyczny, a więc numerowane szczepy bakterii wykazujące ścisłe i synergiczne działanie. Dzięki wielomiesięcznej pracy związanej z wysiewaniem bakterii i obserwacją ich zależności między sobą udało się dobrać idealnie skomponowaną mieszankę.”

Jakub Mauricz

Autor receptury BestBiotic

1 Mikrobiota jelitowa w pigułce

W przewodzie pokarmowym dorosłego człowieka żyją biliony mikroorganizmów. Nazywamy je mikrobiotą jelitową. Przez lata traktowano je jak lokatorów bez znaczenia. Dziś wiadomo, że ich skład ilościowy i jakościowy ma związek z tym, jak pracuje układ pokarmowy i jak się czujemy na co dzień.

Równowaga tej społeczności nie jest dana raz na zawsze. Zaburzają ją zmiana diety, podróże, przewlekły stres, nieregularne posiłki i kuracje antybiotykowe. Odbudowa nie następuje przez weekend, mówimy raczej o tygodniach i miesiącach.

Probiotyk nie jest lekiem i nie zastąpi diety. Jest dodatkiem, który ma sens wtedy, gdy podstawy są ogarnięte: warzywa, błonnik, sen i ruch. Traktuj go jak wsparcie, nie jak skrót.

Trzy pojęcia, które warto rozróżnić

- **Probiotyk** to żywe kultury bakterii, które dostarczasz z zewnątrz.
- **Prebiotyk** to pokarm dla tych bakterii, głównie błonnik z warzyw, owoców i kasz.
- **Postbiotyk** to substancje powstające w wyniku ich pracy, na przykład krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe.

2 Jak czytać etykietę probiotyku

To najbardziej praktyczna część tego poradnika. Większość osób wybiera probiotyk po cenie albo po opakowaniu. Poniżej pięć rzeczy, które faktycznie mówią coś o jakości.

1 Numerowane szczepy, nie same nazwy gatunków

„Lactobacillus rhamnosus” to gatunek, a nie konkretna bakteria. Dopiero oznaczenie w rodzaju GG (ATCC 53103) wskazuje konkretny szczep, dla którego prowadzono badania. Etykieta bez numerów oznacza, że nie wiesz, co dokładnie kupujesz.

2 Liczba komórek i sposób jej liczenia

Deklaracja typu „30 miliardów” nic nie znaczy bez informacji, kiedy ta liczba obowiązuje: przy produkcji czy na koniec terminu przydatności. Przy bakteriach mikrokapsułkowanych stosuje się cytometrię przepływową, a nie klasyczny posiew, bo tylko ona policzy komórki w otocze.

3 Osłona przed kwasem żołądkowym

Bakteria, która nie przejdzie przez żołądek, nie zrobi nic w jelicie. Kapsułki odporne na kwas, na przykład na bazie hypromelozy (DRcaps), opóźniają uwolnienie zawartości. To nie jest chwyt marketingowy, tylko warunek, żeby cokolwiek dotarło na miejsce.

4 Liczba szczepów kontra ich dobór

Więcej nie zawsze znaczy lepiej. Znaczenie ma to, czy szczepy działają zgodnie, a nie czy jest ich dwadzieścia. Dobrze dobrana mieszanka kilku przebadanych szczepów bije przypadkowy zestaw.

5 Badanie partii i czysty skład

Renomowani producenci badają każdą partię w niezależnym laboratorium i podają numer sprawozdania. W składzie nie powinno być zbędnych wypełniaczy, barwników ani konserwantów.

3 Kiedy warto rozważyć suplementację

Probiotyk nie jest produktem na co dzień dla każdego. Poniżej sytuacje, w których ludzie najczęściej po niego sięgają i w których ma to uzasadnienie.

- Po zakończonej kuracji antybiotykowej, gdy chcesz wesprzeć odbudowę mikrobioty.
- Po intensywnym okresie: podróż, zmiana diety, seria wyjazdów służbowych, święta.
- Gdy zależy Ci na wsparciu prawidłowej pracy układu pokarmowego.
- Gdy chcesz zadbać o zróżnicowaną mikrobiotę jelitową jako element szerszej zmiany nawyków.

Jeśli masz rozpoznane SIBO lub IMO, skonsultuj stosowanie probiotyku z lekarzem. To jedyne częstsze ograniczenie przy preparatach tego typu.

4 Jak stosować, żeby miało sens

Dawka	Jedna kapsułka dziennie. Więcej nie znaczy lepiej.
Pora	Do wieczornego posiłku, popić wodą.
Regularność	Codziennie. Preparat brany raz na kilka dni nie zadziała.
Przechowywanie	Temperatura pokojowa, sucho, z dala od źródeł ciepła i światła. Lodówka nie jest potrzebna.
Czas	Pierwszą ocenę rób po kilku tygodniach, nie po trzech dniach.

Kapsułkę można otworzyć i wysypać proszek, jeśli ktoś nie połyka tabletek. Nie zmniejsza to skuteczności. Najlepiej dodać go do chłodnego jedzenia, na przykład jogurtu, musu albo koktajlu.

Czego unikać: gorących potraw i napojów. Wysoka temperatura niszczy żywe kultury. Jeśli dodajesz proszek do zupy albo herbaty, równie dobrze możesz go wyrzucić.

Dla dzieci

- Kapsułkę można otworzyć i wysypać zawartość bezpośrednio do buzi albo do ulubionego chłodnego jedzenia.
- Jogurt, mus owocowy i koktajl sprawdzają się najlepiej, bo maskują smak.

5 Po antybiotykoterapii

To najczęstszy powód sięgania po probiotyk i jednocześnie miejsce, w którym popełnia się najwięcej błędów. Antybiotyk robi swoje, ale przy okazji zabiera sporą część bakterii, które chcieliśmy zatrzymać. Ta populacja nie wraca w tydzień.

Probiotyk można stosować w trakcie kuracji, choć więcej sensu ma konsekwentne stosowanie po jej zakończeniu, w cyklu od trzech do sześciu miesięcy. Krótkie, dziesięciodniowe branie „na osłonę” i odstawienie to działanie na pół gwizdka.

Stosowanie pulsacyjne

- Po zakończeniu sześciomiesięcznego cyklu można przejść na tryb podtrzymujący.
- Dziesięć dni brania, dwadzieścia dni przerwy, cykl powtarzany tak długo, jak chcesz.
- To wygodny sposób na utrzymanie efektu bez codziennego stosowania przez cały rok.

6 Siedem najczęstszych błędów

1 Ocena po trzech dniach

Mikrobiota to nie tabletkę przeciwbólowa. Pierwsze wnioski wyciągaj po kilku tygodniach.

2 Wybór po samej liczbie miliardów

Bez numerów szczepów i osłony przed kwasem ta liczba niewiele znaczy.

3 Dodawanie proszku do gorących potraw

Temperatura zabija żywe kultury. Tylko chłodne jedzenie.

4 Branie nieregularne

Preparat brany, gdy się przypomni, nie zbuduje niczego trwałego.

5 Odstawienie zaraz po antybiotyku

Właśnie wtedy zaczyna się najważniejsza część, a nie kończy.

6 Traktowanie probiotyku jak zamiennika diety

Bez błonnika z warzyw i kasz bakterie nie mają czym się żywić.

7 Przechowywanie obok kuchenki albo na parapecie

Ciepło i światło skracają żywotność bakterii.

7 Pytania, które dostajemy najczęściej

Czy BestBiotic trzeba trzymać w lodówce?

Nie, o ile nie panuje upał i nie stoi przy źródle ciepła: piecu, piekarniku czy kominku. Temperatura pokojowa w suchym miejscu wystarczy.

Czy przed rozpoczęciem trzeba zrobić badania?

Nie. Preparaty probiotyczne należą do grupy uznanych za bezpieczne. Wyjątkiem są dolegliwości związane z SIBO lub IMO, wtedy warto skonsultować się z lekarzem.

Czy produkt zawiera gluten albo laktozę?

Nie. Każda partia jest badana pod kątem obecności glutenu i laktozy, więc produkt mogą stosować także osoby z celiakią.

Czy zawiera śladowe ilości białek mleka?

Nie. Wszystkie składniki są roślinne i bez alergenów.

Czy można stosować w ciąży i przy karmieniu?

Większość suplementów BestLab można, ale w tym okresie zawsze zalecamy wcześniejszą konsultację z lekarzem.

Jem dużo kiszonek, czy probiotyk ma jeszcze sens?

Kiszonki to bardzo dobra podstawa, ale zawartość i różnorodność szczepów jest w nich zmienna i zależy od sposobu przygotowania. Preparat daje powtarzalną, znaną dawkę konkretnych szczepów.

Gdzie produkowane są suplementy BestLab?

W Polsce, w zakładach spełniających wysokie standardy jakości. Każda partia jest badana w niezależnym laboratorium JS Hamilton. Sprawozdanie z badań nr 1039167/25/GDY.

8 Skład BestBiotic

Dziesięć numerowanych szczepów w jednej kapsułce odpornej na kwas żołądkowy.

Bifidobacterium lactis BS01 (LMG P-21384)	9 mld
Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)	6 mld
Lactobacillus rhamnosus LR05 (DSM 19739)	6 mld
Lactobacillus rhamnosus LR04 (DSM 16605)	3 mld
Lactobacillus plantarum LP01 (LMG P-21021)	3 mld
Lactobacillus plantarum LP02 (LMG P-21020)	1,5 mld
Lactobacillus salivarius LS01 (DSM 22775)	1,2 mld
Bifidobacterium lactis MB2409 (DSM 23733)	0,9 mld
Bifidobacterium bifidum MB109 (DSM 23731)	0,9 mld
Streptococcus thermophilus ST10 (DSM 25246)	0,12 mld

Razem w kapsułce

30 mld komórek

Wartości podane jako Aktywne Jednostki Fluorescencyjne (AJF). Badanie metodą cytometrii przepływowej Met-int 612, opracowaną dla bakterii mikrokapsułkowanych. Zawartość opakowania: 30 kapsułek. Zalecane spożycie: 1 kapsułka dziennie do wieczornego posiłku, popić wodą.

Suplement diety nie jest lekiem i nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i prawidłowy tryb życia są ważne dla funkcjonowania organizmu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników. Kobiety w ciąży oraz matki karmiące przed zastosowaniem produktu powinny skonsultować się z lekarzem. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci.

BEST LAB SP. Z O.O.

ul. Grzybowska 87, 00-844 Warszawa
NIP 5272991208 · KRS 0000956521
tel. 793 787 737 · EAN 5904917029114

