**Пробиотики, пребиотики, синбиотики, эубиотики при заболеваниях ЖКТ**

**Пробиотики** — это живые организмы, которые:

при введении в организм человека в достаточном количестве оказывают положительное влияние на здоровье;

могут быть включены в состав пищевых продуктов и лекарственных препаратов.

Есть множество микроорганизмов, которые теоретически оказывают положительное влияние на здоровье, но имеется мало практических подтверждений этой пользы, полученных посредством доказательных исследований.

Есть множество микроорганизмов, которые оказывают положительное влияние на здоровье, но их невозможно ввести в достаточном количестве. Например, имеется живущая в йогурте бактерия, и она действительно полезна в дозе 1 млн микробов. Но в 1 л этого йогурта живет 100 тысяч микробов. Не получится ввести эту бактерию в достаточном количестве, поскольку не получится выпить 10 л йогурта. Значит, именно этот микроорганизм не может называться пробиотиком.

Есть множество микроорганизмов, которые оказывают положительное влияние на здоровье, но их невозможно ввести в организм в живом виде: они погибают в процессе производства, высушивания, хранения, транспортировки, под действием слюны или желудочного сока и т. д.

Таким образом, имеется множество микроорганизмов, обладающих полезными (пробиотическими) свойствами, но лишь очень небольшое их число действительно является пробиотиками.

К пробиотикам, реально используемым современной медициной и современной пищевой промышленностью, относятся некоторые виды лактобактерий, кишечных палочек, бифидобактерий, стрептококков, энтерококков, а также сахаромицеты Буларди от лат. Saccharomyces boulardii — вид одноклеточных микроскопических дрожжевых грибков).

**Пребиотики** — это не всасывающиеся в ЖКТ вещества, которые стимулируют рост и активность полезной кишечной микрофлоры и оказывают таким образом положительное влияние на здоровье.

Говоря другими словами, пребиотики — это корм для полезных микробов.

Кстати, об одном из пребиотиков — лактулозе — мы уже много раз говорили и писали. Однако применение пребиотика (лактулозы) в качестве лекарственного средства — скорее исключение, чем правило. В большинстве случаев пребиотики используют как пищевые добавки: в кондитерских изделиях, кашах, молочных продуктах, шоколаде и т. д. Названия даже наиболее известных пребиотиков: галакто-олигосахариды, инулин, лактитол, олигофруктоза — мало о чем говорят неспециалистам.

**Синбиотики** — это лекарственные средства и продукты питания, содержащие пробиотики и пребиотики.

Здесь всё понятно, и более подробных разъяснений не требуется.

Сложнее с понятием «**эубиотик**». Некоторые ученые рассматривают термины «пробиотик» и «эубиотик» в качестве синонимов. Но большинство считают, что эубиотики — это биологически активные добавки к пище, содержащие живые микроорганизмы и (или) их метаболиты.

Разница здесь огромная и принципиальная! Для того чтобы называться эубиотиком, совсем не обязательно приносить доказанную наукой пользу, совсем не обязательно попадать в кишечник живым и «в достаточном количестве». Очевидно, что все пробиотики являются эубиотиками, но обратное утверждение верно далеко не всегда (мягко говоря).

 **БАД или лекарство?**

В настоящее время о пользе пробиотиков и пребиотиков говорят и пишут очень много. Существует огромное количество продуктов питания, ими обогащенных. Десятки фармацевтических фирм выпускают сотни самых разнообразных лекарственных препаратов, содержащих про- и пребиотики.

Несмотря на значительный выбор именно лекарственных средств, большое количество ученых настаивает на том, что пробиотики нельзя рассматривать как лекарства — это, прежде всего и главным образом, средства, полезно влияющие на состояние здоровья людей.

Пробиотические препараты в большинстве случаев абсолютно безопасны. Целесообразность их применения может быть теоретически обоснована почти при любом диагнозе. Функции кишечной флоры — улучшение пищеварения, нейтрализация токсинов, участие в иммунных реакциях и многое-многое другое — настолько глобальны и, бесспорно, полезны, что нет такого заболевания, при котором использование пробиотиков может оказаться лишним.

Однако практически подтвердить именно лечебный эффект пробиотиков очень сложно.