

## ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ О ПРОБИОТИКАХ

### Чем больше бактерий в пробиотике – тем лучше?

Большее количество колониеобразующих единиц (КОЕ) не всегда связано с усилением эффекта. Оптимальной дозой пробиотического штамма считается та, которая продемонстрировала достоверную эффективность в клинических исследованиях. Большинство современных пробиотиков были исследованы в дозах  $10^9$ - $10^{10}$  КОЕ в день.

### Все ли штаммы одинаково эффективны?

В основе различия эффективности лежит направленность свойств определенного штамма и способность вызывать клинический эффект, подтвержденная клиническими исследованиями.

### Чем больше различных штаммов – тем лучше?

Наличие большего разнообразия штаммов не всегда служит гарантией большей эффективности продукта. Некоторые исследования подтверждают преимущества моноштаммовых пробиотиков, в то время как другие демонстрируют эффективность полиштаммовых.

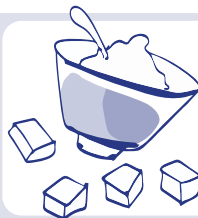
### Должны ли пробиотики изменять кишечную микробиоту?

Эффективность пробиотических штаммов связана не только с их влиянием на состав кишечной микробиоты хозяина. При прохождении через ЖКТ пробиотические штаммы и их метаболиты взаимодействуют с иммунными клетками, клетками эпителия кишечника, пищевыми компонентами и другими бактериальными клетками, оказывая положительный эффект.



### Допустимо ли наличие сахара в кисломолочных пробиотических продуктах?

Большинство исследований, посвященных изучению полезных свойств пробиотических культур в молочных продуктах, проводились на подслащенных йогуртах и напитках. Наличие сахара не оказывает влияние на эффективность пробиотического кисломолочного продукта.



Источник: International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics, 2018

Узнайте больше на нашем сайте и на нашей странице в facebook:



[MCRBM.com](http://MCRBM.com)



[newsNSOIM](https://www.facebook.com/newsNSOIM)



[info@mcrbm.com](mailto:info@mcrbm.com)