Probiotici neće riješiti problem loše prehrane

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Četvrtak, 24 Rujan 2026 09:26
Objavljeno: Četvrtak, 24 Rujan 2026 09:26

Sve više reklamnih kampanja i objava na društvenim mrežama potiče ljude na kupnju probiotičkih dodataka prehrani, dok se istodobno zanemaruje unos voća, povrća i cjelovitih žitarica koje su ključne za zdravlje crijevnog mikrobioma, upozoravaju autori novog istraživanja.

U radu objavljenom u rujnu u medicinskom časopisu Clinical Gastroenterology and Hepatology istraživači navode kako ih zabrinjava činjenica da se probiotičke kapsule sve češće koriste kao zamjena za kvalitetniju prehranu.

Analizom podataka američkog Nacionalnog istraživanja o zdravlju i prehrani (NHANES), koje je obuhvatilo više od 60.000 ispitanika, znanstvenici su utvrdili da je konzumacija probiotičkih dodataka između 2009. i 2023. porasla za gotovo 300 posto.

Unatoč snažnom rastu uporabe probiotika, unos vlakana nije se značajnije promijenio, dok je konzumacija namirnica koje podupiru crijevni mikrobiom porasla tek neznatno, navodi se u istraživanju.

Dok je 2009. manje od dva posto ispitanika starijih od 20 godina uzimalo probiotičke dodatke, 2023. taj je udio porastao na gotovo sedam posto. Još izraženiji rast zabilježen je među mlađima od 20 godina.

"Naši rezultati pokazuju da ljudi ne mijenjaju svoje prehrambene navike, iako je sve više onih koji su dovoljno zabrinuti za zdravlje svojeg mikrobioma da posežu za probiotičkim dodacima", rekla je Kira Newman, profesorica na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Michiganu.

U vrijeme sve veće popularnosti probiotičkih dodataka, Newman podsjeća da brojne vrste voća i povrća imaju dobro potvrđene koristi za zdravlje crijevnog mikrobioma.

"Sami probiotički dodaci ne sadrže istu raznolikost i bogatstvo. To je kao da iz duge izdvojite samo jednu boju", upozorila je Newman, dodajući da voće, povrće, mahunarke i cjelovite žitarice podupiru razvoj raznolikog spektra korisnih crijevnih mikroorganizama. (H)

Phoca PDF

Probiotici neće riješiti problem loše prehrane

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Četvrtak, 24 Rujan 2026 09:26
Objavljeno: Četvrtak, 24 Rujan 2026 09:26

Phoca PDF