

SVETOVANJE PROBIOTIČNIH IZDELKOV V LEKARNI

Nataša Čater, mag. farm.

Farmacevti si prizadevamo, da bi lekarna vedno bolj postajala prvo mesto, kjer ljudje poiščejo zdravstvene nasvete, se posvetujejo o zdravstvenih težavah, iščejo izdelke za samozdravljenje... Farmacevt s svojim znanjem vedno presodi, ali si ljudje lahko pomagajo sami s samozdravljenjem in našim nasvetom ali pa napotijo osebo k zdravniku. Farmacevt je tudi oseba, od katere je v veliki meri odvisna uspešnost zdravljenja. Važno je, da daje ustrezna navodila in seveda na ustrezen način. Farmacevti želimo ljudem pomagati, podaljšujemo jim življenje in skrbimo, da bi v življenju čim bolj uživali, skratka skrbimo za boljšo kvaliteto življenja. Farmacevti vsakemu pripravku dodamo svojo strokovnost in s tem dosežemo uspešnost zdravljenja.

Važno pa je, da ob svetovanju poznamo veščine komuniciranja. Komunikacija je dvosmeren proces, kar pomeni, da gre za izmenjavo mnenj, vprašanj, dejstev, ki nas pripeljejo do cilja. Naš cilj v pogovoru z bolnikom je prepoznava težave, simptoma, ki ga želimo pozdraviti. Pri komunikaciji je temelj vsega strokovno znanje tistega, ki svetuje, poleg tega pa sodelujejo še navezava stika s sogovornikom (verbalna komunikacija), govorica telesa (neverbalna komunikacija), spoštovanje sogovornika, razmerje: poslušati-razumeti. Farmacevt mora poznati način, da pove cilj terapije, ki jo predlaga in da je v tem prepričljiv. Informacija mora biti hitro razumevajoča in

takšna, da prepriča bolnika.

Da si pridobimo prave informacije za svetovanje, moramo upoštevati bolnika kot osebo, ki ima težave, in si pridobiti njegovo zaupanje. Zaupanje je temelj našega uspeha! Pokazati moramo osebi, da želimo njene težave pozdraviti. Za pridobitev pravih informacij so ključna zastavljena vprašanja.

Nujno je pridobiti odgovor na naslednjih pet vprašanj:

1. Kdo je bolnik oziroma oseba s težavami?
2. Kakšne so težave?
3. Kdaj so se težave začele oziroma, kako dolgo že trajajo?
4. Ali ste že jemali kakšna zdravila za te težave?
5. Ali jemljete še kakšna druga zdravila?

Na osnovi tega poskušamo nakazati, da težavo razumemo (empatija) in se tako približati osebi s težavami. Izberemo izdelek za samozdravljenje in svetujemo glede jemanja, možnih stranskih učinkov, prehodnih težav, da oseba ve, kako se bo odzvala, če se bodo pojavile. Rezultat takšnega svetovanja naj bi bil vedno model WIN-WIN, ko sta oba udeleženca dialoga zadovoljna. Oseba s težavami ima pravo zdravilo in strokoven nasvet, mi pa zadovoljnega potrošnika, ki se bo verjetno še vračal v našo lekarno.

Takšen način svetovanja velja za vse izdelke, ki jih najdemo v lekarnah, v našem primeru tudi za svetovanje probiotikov.

PROBIOTIKI

Z besedico probiotiki označujemo žive kulture mikroorganizmov, najpogosteje gre za bakterije, ki po zaužitju preživijo prehod skozi zgornja prebavila in s svojo prisotnostjo v črevesju pozitivno učinkujejo na gostitelja. Beseda probiotik izhaja iz grškega izraza “pro bios” in pomeni za življenje. Med najpogostejšimi bakterijami so različne vrste laktobacilov, bifidobakterije, nekateri streptokoki in drugi po Gramu pozitivni koki.

Človeška prebavila poseljuje več kot 10^{14} bakterij in več kot 500 različnih vrst bakterij. Največ teh bakterij se nahaja v debelem črevesju, kjer je prisotnih tudi nekaj kvasovk (*Candida*). Z vidika presnove je debelo črevo najbolj aktiven telesni organ: črevesna mikroflora prispeva k razgradnji in absorpciji hrane, preprečuje naselitve in razraščanje patogenih mikroorganizmov, vpliva na obrambne sposobnosti telesa, sodeluje pri sintezi nekaterih vitaminov, pri stimulaciji imunskega sistema, kot tudi pri zmanjšanju alergičnih reakcij. Tako na sestavo kot velikost naravne črevesne mikroflore vplivajo prehrana, uporaba zdravil, stres, okužbe, kemično onesnaženje. Vsaka sprememba lahko povzroči porušenje stabilnega ravnovesja črevesne mikroflore in s tem preobrat iz koristnega v škodljivo delovanje v telesu.

PRI RAZLIČNIH ZDRAVSTVENIH TEŽAVAH SI LAHKO POMAGAMO Z DODAJANJEM PROBIOTIKOV

Probiotike lahko uživamo v obogateni hrani, tako imenovani funkcionalni prehrani. To so jogurti, kefir, fermentirano mleko, nekateri siri, ki pa jih moramo shranjevati na hladnem, saj sicer lahko veliko število probiotičnih kultur propade.

Na trgu pa se pojavlja tudi veliko število prehranskih dopolnil v obliki tablet, kapsul, praškov ali drugih farmacevtskih oblik, ki vsebujejo probiotične kulture. Zaradi velikega števila bolj ali manj agresivnih, žal velikokrat tudi zavajajočih oglaševanj teh izdelkov, kjer nepoznavalec težko loči, kateri pripravki so varni in učinkoviti, je treba vedeti, kaj probiotiki sploh so, kakšni so njihovi učinki, kateri mikroorganizmi imajo probiotični učinek, potrebno količino, ki ima ugoden učinek na zdravje in tudi morebitne nevarnosti.

Probiotiki so nepatogeni mikroorganizmi in so podobni bakterijam, ki se nahajajo v prebavilih. V telesu je prisotno ogromno število bakterij, ki jih imenujemo tudi dobre bakterije, njihova naloga je, da ustvarijo zdravo črevesno mikrofloro, ki ščiti naše telo pred patogenimi bakterijami in morebitnimi okužbami

KRITERIJI ZA ZAGOTOVITEV KAKOVOSTNEGA PROBIOTIČNEGA IZDELKA

Za zagotovitev pozitivnega učinka probiotikov na telo, morajo biti probiotične kulture prisotne v obliki živih celic, odporne na želodčno kislino, encime in žolčne kisline. V čim večjem številu morajo prispeti na mesto delovanja, v debelo črevo. Sposobne morajo biti rasti v anaerobnem okolju in morajo biti dokazano varne. Tem merilom ustreza skupina mikroorganizmov, ki jih imenujemo mlečnokislinske bakterije. Te so iz rodov laktobacilov in bifidobakterij. V črevesni mikroflori zavirajo škodljive bakterije z nastankom antimikrobnih snovi in s tekmovanjem za vezavna mesta ter hrano. V črevesni sluznici okrepijo tesne stike med epitelnimi celicami, povečajo produkcijo mukoze in omogočijo obnovitev epitelnih celic, spodbujajo lahko tudi delovanje lastnega imunskega sistema. Mlečnokislinske bakterije so bakterije, ki povzročajo mlečnokislinsko vrenje. To je proces razgradnje ogljikovih hidratov brez prisotnosti kisika. Pretvarjajo sladkorje v mlečno kislino, ki z nižanjem pH v črevesju onemogočajo rast patogenih bakterij. Pri obeh vrstah obstaja mnogo različnih sevov, ki se med seboj razlikujejo po obstojnosti, učinkovitosti, varnosti. Zato se priporoča, da so vrsta in sev, kot tudi količina bakterij, vedno navedena na ovojninu.

Znanstveno so potrdili pozitiven učinek, ki ga imajo probiotiki pri driskah, povzročenimi z antibiotiki, pri driskah zaradi okužb in potovalnih driskah, laktozni intoleranci in pri prekomernem

razraščanju *Candida albicans*, pri urejanju boljšega odvajanje blata, predvsem pri otrocih. Farmacevt mora z ustreznimi vprašanji ugotoviti, ali pri osebi, ki išče pomoč, lahko svetujemo uporabo probiotikov glede na zgoraj omenjene indikacije.

POSAMEZNE PROBIOTIČNE KULTURE IMAJO SVOJSTVENO DELOVANJE

Posamezne kulture probiotikov se med seboj razlikujejo po učinkovitosti, sposobnosti preživetja v prebavilih in naselitve v debelem črevesju. Tako bakterij *Lb. Delbruecki* subsp. *bulgaricus* in *Streptococcus thermophilus* ne uvrščamo med probiotike, ker sta manj obstojni v kislem območju želodca, sta pa obe prisotni v običajnih jogurtih.

Uporaba probiotikov je na splošno precej varna. Je pa res, da je pri tovrstnih pripravkih treba vedeti, kdo je proizvajalec, ki je odgovoren za varnost in učinkovitost, da ne vsebujejo kakšnih patogenih bakterij ter da so preizkušeni. V raziskavah so ugotovili, da različni sevi in vrste različno delujejo v črevesju, zato so se veliko boljši učinki pokazali, kadar je šlo za pripravek z različnimi sevi in vrstami, kot pa samo ob prisotnosti enega seva v pripravku. Opaziti je bilo aditivno, celo sinergistično delovanje med sevi in vrstami, ugotovili pa so tudi večjo obstojnost posameznih bakterij pri prehodu skozi zgornji del prebavil.

V raziskavah se je pokazalo tudi, da je veliko boljše imeti pripravke ločeno za specifične težave s tistimi kolonijami

bakterij, ki so odgovorne za ugodne učinke pri teh težavah. V teh primerih je učinek boljši in hitrejši. Probiotiki WAYA nam ponujajo posebno paleto pripravkov, kjer gre za specifično mešanico 6 probiotičnih kultur, ki preprečujejo in odpravljajo zaprtje (WAYA IT); 7 kultur, ki ohranjajo ravnotežje v črevesni mikroflori med diarejo, katere vzrok je zastrupitev s hrano ali vodo, imenujemo jo tudi diareja na potovanju (WAYA AD); ter mešanico 9 probiotičnih kultur, ki vzpostavljajo ravnotežje med koristnimi in škodljivimi bakterijami v črevesju med zdravljenjem z antibiotikom in po njem (WAYA AB).

Potovanja so vedno bolj priljubljena, diareja pa nam lahko povsem pokvari užitke. Farmacevti svetujemo preventivno ali kurativno jemanje probiotikov. Driska (diareja) nastane zaradi spremembe okolja, drugačne hrane, vročine ali pa zastrupitve. Pogosto je povzročitelj driske *Escherichia coli*. Probiotike odsvetujemo le pri osebah z zelo prizadetim imunskim sistemom in pri dojenčkih, ki še nimajo izoblikovane običajne črevesne mikroflore (ta se stabilizira pri starosti 2 let). Od neželenih učinkov lahko v glavnem pričakujemo le trebušno napenjanje in flatulenco, tj. nabiranje plinov v črevesju in želodcu.

Za odmerjanje probiotikov uporabljamo število živih mikroorganizmov v bilijonih, oziroma število enot, ki tvorijo kolonije (CFU/g). Po mnenju nekaterih strokovnjakov se mora za razvitje koristnih zaščitnih bakterij v mikroflori črevesja, zaužiti vsaj 10^8 CFU/g mikroorganizmov iz probiotičnih kultur. Treba je upoštevati tudi ustrezne pogoje skladiščenja in roke

uporabe. Probiotične bakterije so namreč izredno občutljive na vlago, toploto, kisik, zato lahko neprimerno shranjevanje zmanjša njihovo stabilnost in učinkovitost. Prav tako se lahko aktivnost probiotičnih kultur s staranjem zmanjša. Za koristen učinek je treba uživati probiotike dalj časa, saj je ugotovljeno, da jih že po enem do dveh tednih ni več v črevesju.

Problem nekaterih pripravkov je tudi vsebnost bakterij, ki lahko neugodno delujejo na naš organizem. *Saccharomyces boulardii* lahko povzročajo glivične okužbe, predvsem pri bolnikih z okrnjenim imunskim sistemom.

Možne so tudi interakcije z drugimi zdravili. Kadar probiotike uporabljamo za zaščito črevesne mikroflore pri zdravljenju z antibiotiki, naj se ti ne jemljejo istočasno. Antibiotiki uničujejo koristne in patogene bakterije, lahko pri hkratnem zaužitju probiotikov uničijo tudi dobre bakterije. Priporoča se vsaj dveurni zamik.

DELUJEJO LAHKO LE AKTIVNE PROBIOTIČNE KULTURE

Pomembna pa je tudi farmacevtska oblika probiotičnega pripravka. Lahko gre za tablete, kapsule, praške in tekočino. V povprečju preživi prehod skozi želodec in obdelavo z jetrnimi encimi, žolčnimi kislinami... 20–40 % bakterij. Ustrezna farmacevtska oblika lahko zaščiti bakterije pred temi dejavniki. Največji odstotek bakterij preide v črevo z zaužitjem praška ali tekočine, manj pa s kapsulami ali tabletami. Prašek vsebuje

latentne (speče) probiotične kulture. Te moramo pred zaužitjem na tešče aktivirati v kozarcu vode – jih rehidrirati, saj jim le-to omogoča, da se žive prebijejo skozi agresivno kislo okolje želodca do črevesja. Probiotične kulture v kapsulah in tabletah pa pridejo v prvi stik z vodo šele v kislem okolju želodca. To lahko neugodno deluje na preživetje bakterijskih kultur in s tem tudi na manjšo učinkovitost.

Na našem trgu se pojavlja čedalje več probiotičnih prehranskih dopolnil. Pogosto prisotne napake so nepravilno imenovanje bakterijskih sevov, ali pa te sploh ne obstajajo, nezadostno število deklariranih živih kultur, uporaba nomenklature, ki je ni več, nedokazane zdravstvene trditve...

Ker pri prehranskih dopolnilih ni strogega nadzora glede količine, vsebnosti, varnosti, kot je to pri zdravilih, se uporabnik težko odloči o pravilni izbiri, ali pa se odloča na podlagi oglaševalskih akcij, ki pa niso vedno verodostojne. Tu pa se moramo izkazati farmacevti s svojim znanjem!

LITERATURA

1. Reid G. et al. Urogenital Lactobacilli Probiotics, Reliability, and Regulatory Issues. *J. Dairy Sci* 2001. 84(E. Suppl.):E164-E169
2. Timmerman H.M. et al. Monostrain, multistrain and multispecies probiotics – A comparison of functionality and efficacy. *Int J Food Microbiol* 2004;96:219-33
3. Koning CJM, Jonkers DMAE, Stobberingh EE, Mulder L, Rombouts FM and Stockbrügger RW. The Effect of a

- Multispecies Probiotic on the Intestinal Microbiota and Bowel Movements in Healthy Volunteers Taking the Antibiotic Amoxicillin. *Am J Gastroenterol* 2007;102;1-12
4. Souza et al. Probiotics in prevention of antibiotic associated diarrhoea: meta-analysis. *BMJ*. 2002 Jun 8;324(7350):1361
 5. Mulder L. Probiotics in the prevention of traveller's diarrhoea. *Agrofood* 2004 March/April: 43-44
 6. Bekkali N, Bongers MEJ, Van den Berg MM, Liem O, Benninga MA. The role of a probiotics mixture in the treatment of childhood constipation: a pilot study. *Nutrition Journal* 2007, 6-17
 7. <http://www.lekarna-velenje.si/farmacevt-svetuje/probiotiki>
 8. Medis, d.o.o.; Specialni probiotični praški WAYA
 9. <http://www.innovationsfood.com/Ecologic>, <http://www.innovationsfood.com/Ecologic>