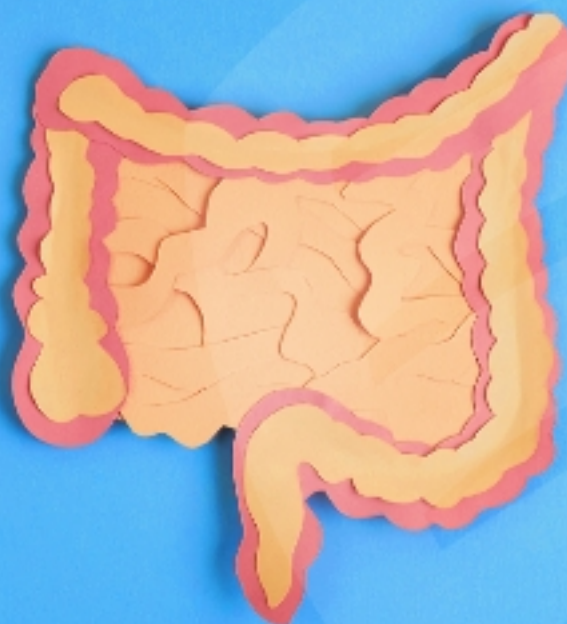


АНТИБІОТИКИ ТА ПРОБІОТИКИ — НАЗАВЖДИ РАЗОМ?

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

ЦЕНТРИОН
ТА ПРОФІЛІ
ЗДОРОВ'Я



#ЗдоровішіРазом

#ЛікуйсяВідповідально

Антибіотики не розрізняють «добрі» та «погані» бактерії; вони просто атакують їх усі. Це може вплинути на баланс мікробіоти в кишковому тракті, і як наслідок – до діареї.

Звісно, в цей момент кожен прагне підтримати організм та відновити мікрофлору, щоб не допустити небажаних наслідків і часто звертається до пробіотиків, але це не надто ефективна стратегія.

Наш кишківник містить мільйони різних бактерій і жодні капсули з корисними бактеріями цього розмаїття не компенсують.

Антибіотики не знищують всіх-всіх кишкових бактерій – їх забагато і вони швидко розмножуються. А от ви марно витрачаєте гроші на пігулки, і переводите відповідальність за свою мікробіоту на них, а не власний раціон. А раціон – це головне.

Дослідження свідчать, що найефективнішим у підтриманні мікробіоти кишківника є наш раціон.

Якщо вам призначили антибіотики, то:

- обов'язково щоразу, як їсте, готуйте овочі, фрукти та цілозернові каші – вони багаті на клітковину (пребіотик);
- їжте натурально ферментовану їжу (квашені огірки та капуста, хліб на заквасці) – там теж живуть корисні бактерії (пробіотики) і є молочна кислота (пребіотик);
- пийте нежирні йогурти (бажано без доданих цукрів та смаків);
- не забувайте про кефір, айран, комбучу – ці ферментовані напої також корисні (пильнуйте вміст цукру);
- виключіть з раціону жирну, смажену їжу, надміру солоне і копчене;
- обмежте борошняні продукти: торти, тістечка, чипси, печиво, білий хліб;
- повністю відмовтеся від алкоголю – він теж вбиває бактерій в кишківнику і веде до дисбіозу.

Якщо антибіотики ви приймаєте довгим курсом і з'явилася діарея – порадьтеся з лікарем, який виписав вам курс антибіотиків, про ваші подальші дії.

