

Министерство образования и науки

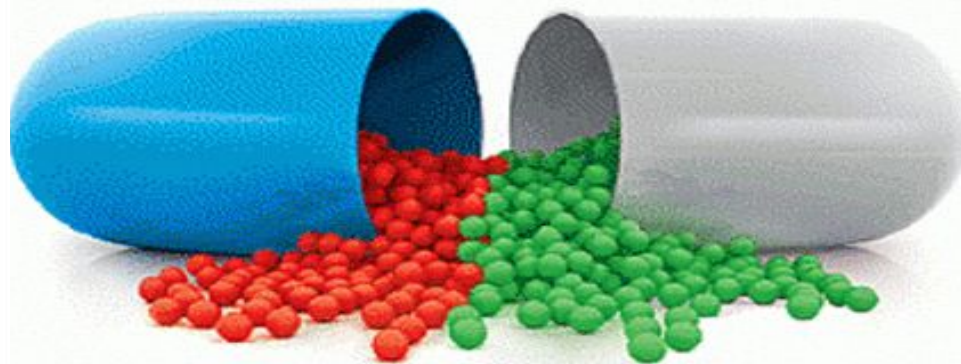
Российской Федерации

Санкт – Петербургский национальный исследовательский университет
информационных технологий, механики и оптики

Факультет пищевых биотехнологий и инженерии

Синбиотики

Пробиотик + Пребиотик
двойной эффект



ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА
ГРУППЫ Т4130: КОПЫЛОВА ТАТЬЯНА

Синбиотики – комбинированные бактериальные препараты, содержащие пребиотики и пробиотики. Инновационная группа биопрепаратов предназначена:

- для улучшения пищеварения;
- обезвреживания антибиотиков;
- выведения токсинов (продуктов метаболизма, канцерогенов, солей тяжелых металлов);
- активизации иммунитета.



Для чего нужны синбиотики?

Благодаря приему синбиотиков, можно не только укрепить здоровье, но и решить многие проблемы с внешним видом: улучшить состояние кожи, волос и т.д.

Показанием к применению препаратов-синбиотиков являются:

- диарея;
- запор;
- Кишечные колики;
- метеоризм;
- Дисбактериоз.



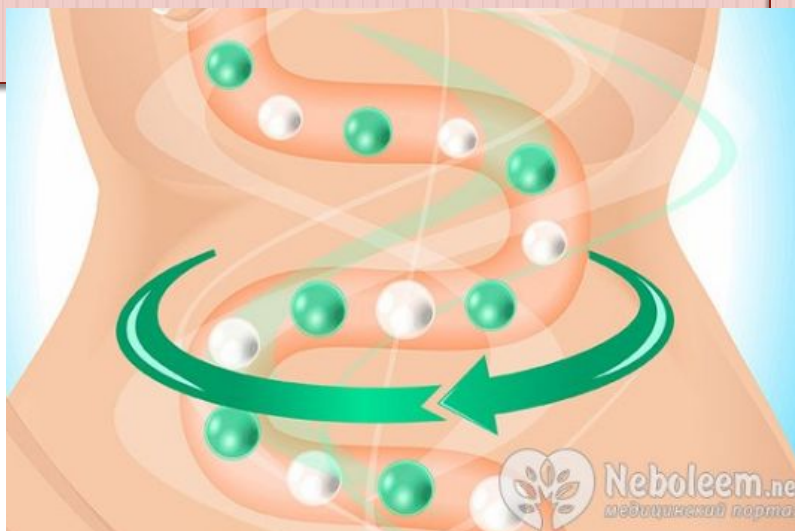
В 70 % случаев прием исключительно пребиотиков или пробиотиков может не принести желаемого эффекта. Даже после прохождения полного курса нормализации баланса микроорганизмов в желудочно-кишечном тракте, уже через 14 – 30 дней они погибают, в результате микробная основа выходит на прежний уровень.

Бывают случаи, когда патогенные бактерии размножаются очень интенсивно. В итоге, поступающие в организм пробиотики не успевают справиться с болезнетворными микрокультурами. В таком случае эффект от приема препарата сходит на «нет».



Как принимать?

Минимальная дневная норма для взрослого человека составляет **250** миллилитров кефира с пробиотиками, **35** грамм пищевых волокон, **5** грамм **лактолозы** (пребиотиков). Для поддержания здоровой микрофлоры у детей суточную дозу снижают до **125** миллилитров, **20** грамм, **4** грамм соответственно.



Синбиотик – это лекарство, поэтому принимать его следует строго по предписанию врача, соблюдая указания в инструкции.

В зависимости от количественного состава бактерий, средство употребляют **1 – 3** раза в сутки: натощак за час до завтрака, с приемами пищи. Для успешного закрепления полезной микрофлоры в кишечнике требуется минимум **21** день непрерывного употребления синбиотиков. О результатах лечения судят по исчезновению признаков дисбактериоза, анализам.

Продукты богатые синбиотиками:

Моченые овощи (огурцы, помидоры, арбузы)



Квашеная капуста



Кисломолочные продукты



Соевое молоко



Мягкие виды сыров («Камамбер» и др.)



Артишок



Кукуруза



Цикорий



Репчатый лук



Семена льна



Одуванчик



Хлеб на закваске



Топинамбур



Инжир



Виноград



Биопрепарат Максилак

Рейтинг популярности среди синбиотиков на протяжении нескольких лет возглавляет Максилак. Производимый в Польше препарат в форме капсул содержит 9 полезных для организма человека культур микроорганизмов и олигофруктозу. Синбиотик Максилак эффективен при многих нарушениях в желудочно-кишечном тракте, и, помимо того, оказывает положительное влияние на состояние дыхательной и иммунной системы.

2016

По итогам марта 2016 года МАКСИЛАК® занял 2 позицию в ТОП-20 торговых наименований среди всех БАД по объему аптечных продаж (источник: «Ежемесячный розничный аудит фармацевтического рынка РФ» DSM Group).

2014

Сентябрь

На Российском рынке появилась детская форма синбиотика МАКСИЛАК® – МАКСИЛАК® Бэби в саше, рекомендуется детям с 4-х месяцев.

Декабрь

Бренд МАКСИЛАК® удостоился Ежегодной премии народного доверия «Марка №1» в категории «Препарат для пищеварения».

2011

Продукт МАКСИЛАК зарегистрирован на территории Российской Федерации.



2013

По итогам 2013 года МАКСИЛАК® вошел в ТОП-10 ведущих торговых наименований среди всех БАД по объему аптечных продаж, а так же занял I место среди категории БАД пробиотики и пребиотики (по данным AIPM — Remedium Market Bulletin, источник информации IMS Health).

Биопрепарат Лактиале

В число лучших препаратов-синбиотиков неизменно входит Лактиале (Великобритания). По количеству полезных культур он немногим уступает Максилаку: в составе Лактиале 7 видов лиофилизированных микроорганизмов. Благодаря

приему биопрепарата, удастся устранить патогенную микрофлору, одновременно приводя в норму иммунную и нервную систему. Лактиале имеет две формы выпуска: в виде капсул и пакетиков с порошком для разведения.



Бифилиз

Препарат российского производства Бифилиз содержит в составе лизоцим и бифидобактерии. Синбиотик применяется для устранения кишечных инфекций, воспалений в пищеварительном тракте и ряда гинекологических нарушений. Бифилиз выпускается в форме раствора.



Препарат содержит 10 миллиграмм лизоцима и 108 колонеобразующих единиц жизнеспособных бифидобактерий. Данный синбиотик используется для лечения кишечных инфекций различного генеза, воспалительных болезней пищеварительного тракта, профилактики дисбиотических сдвигов. Форма выпуска: раствор, вагинальные и ректальные суппозитории.

Нормоспектрум

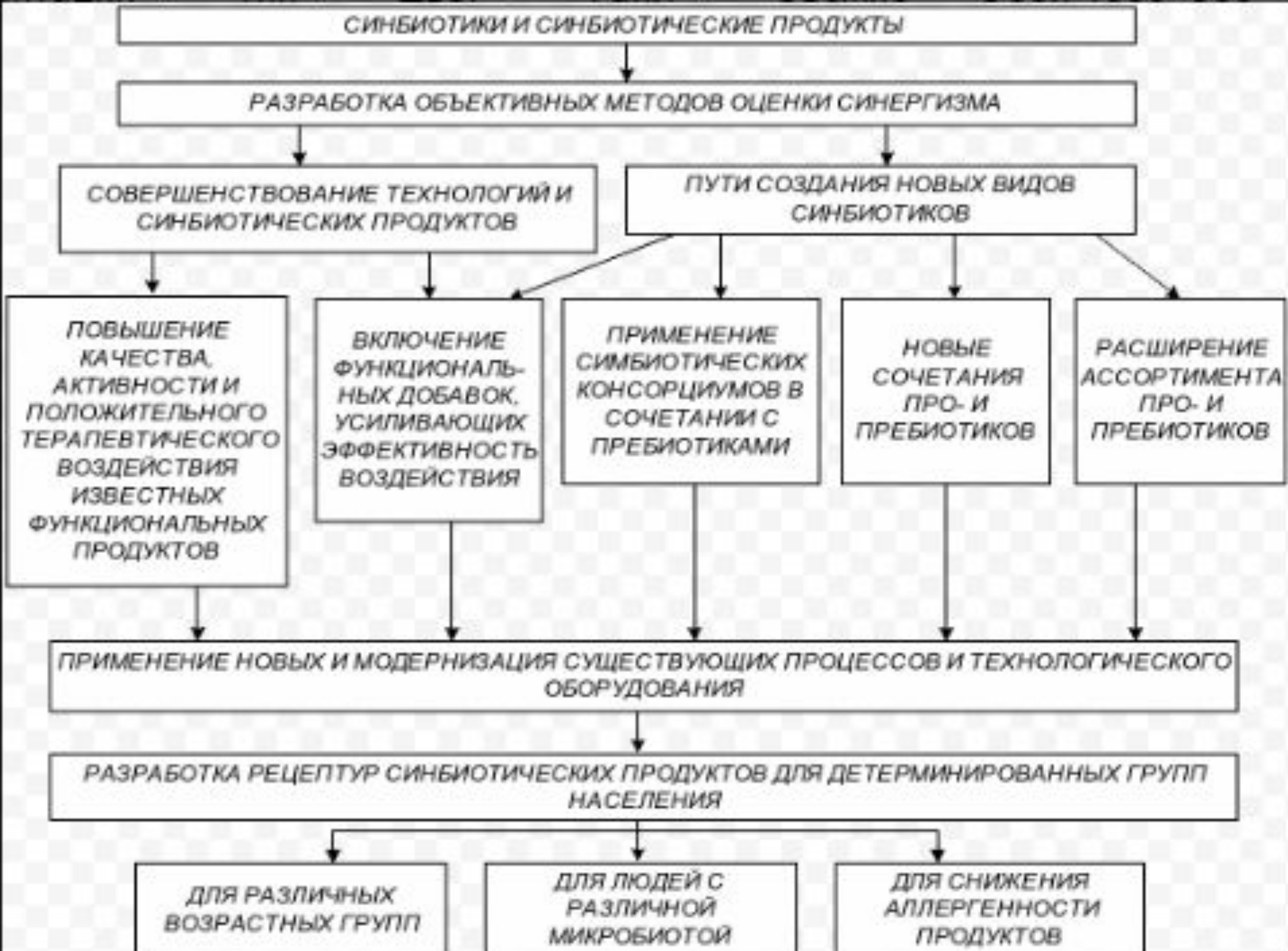


Нормоспектрум (Россия) содержит комплекс бифидобактерий, пробиотиков, микроэлементов, минералов и лактобактерий, необходимых для нормального функционирования организма. Вещества, входящие в состав биопрепарата, помогают в борьбе со многими патогенными микроорганизмами, в том числе, вызывающими ротавирусную инфекцию.

Хорошо зарекомендовали себя и другие препараты-синбиотики. Среди популярных следует отметить:

- Бифидобак;
- Бактистатин;
- Биовестин-лакто;
- Лактофильтрум;
- Мальтидофилюс;
- Филтрум-сти и др.





Выводы:

Дефицит пробиотических культур в организме снижает качество жизни, вызывает дисбактериоз, воспалительные заболевания кишечника, диарею, ухудшает переваривание пищи, состояние кожи, ведет к зашлакованности, подрывает защитные функции, увеличивает риск развития аллергических реакций.

Выбирая синбиотики обратите внимание на бактериальный состав средства, количество полезных микроорганизмов должно быть не меньше $1 * 10^9$ бифидо- и лактобактерий. Отдайте предпочтение препарату, в котором пробиотические культуры живые, лиофилизированные (несублимированные), а в качестве пребиотика выступают инулин или лактулоза.



**ПРОПИОНОВОКИСЛЫЕ
БАКТЕРИИ**

БИФИДОБАКТЕРИИ

ЛАКТОБАЦИЛЛЫ

Спасибо за внимание!