Нужны ли пробиотики при приеме антибиотиков?

На этот вопрос отвечает диетолог центра общественного здоровья и медицинской профилактики Наталья Динуллина.

Проблема бесконтрольного назначения антибиотиков напрямую связана с состоянием кишечной микробиоты – сейчас даже выдвигают предположения, что после курса антибиотиков микрофлора может восстанавливаться месяцами, поэтому пробиотики (добавки, содержащие полезную микрофлору) нет смысла принимать лишь 1 неделю, как минимум – это 1 месяц приёма.

При этом постоянно ведутся споры, как сочетать приём антибиотиков и пробиотиков. Многие годы курс пробиотиков назначался после курса антибиотиков, т.к. считали нецелесообразным их одновременное назначение. Однако в последнее время склоняются к мнению, что для предотвращения кардинального уничтожения полезной микрофлоры лучше начать приём пробиотиков с первого дня приёма антибиотиков.

Однако самым лучшим способом поддержания микрофлоры является не приём готовых микстур с микробами, а создание условий для их расселения за счёт продуктов питания.

Поэтому продукты питания являются универсальным способом поддержания микрофлоры, их можно назвать супербиотиками. Пробиотики содержат только микробы без подкормки, и нет гарантии, приживутся ли они, пребиотики содержат подкормку, но если своих микробов мало, то кого кормить, а некоторые продукты питания содержат в себе и микроорганизмы, и питательную среду.

Какие же продукты помогают сохранить микрофлору кишечника в балансе?

1. Продукты, содержащие подкормку для бактерий, – пребиотики – топинамбур, рыбий жир, спаржа, миндаль, артишоки, шпинат, яблоки, абрикосы, морковь, апельсины, лук, чеснок, рожь, кефир, проростки пшеницы.
2. Источники резистентного крахмала, казалось бы даже «опасные» с точки зрения скачков инсулина и глюкозы, картофель и бананы можно сделать полезной пищей для нашего микробиома. Для этого следует отдавать предпочтение зелёным бананам, из них делают в т.ч муку, из которой получается прекрасная выпечка. Однако клетчатки содержится больше именно в спелых бананах. Крахмал из картофеля и белого риса можно превратить в резистентный – т.е. тот, что не будет усвоен организмом, но пойдёт на «корм» микрофлоре: после отваривания следует поместить их в холодильник на несколько часов (лучше сутки), а затем можно употреблять как в холодном, так и в разогретом виде.
3. Источники масляной кислоты (бутирата) – сливочное масло, растительные нерафинированные масла. Однако помните, что такие масла должны храниться в тёмном месте в стекле, после вскрытия у каждого масла есть свой срок употребления, т.к. длительный контакт с воздухом приводит к окислению, по этой же причине нельзя использовать растительные масла для жарки, с этой целью применяется масло ГХИ (топлёное), кокосовое, допустимо использовать масло авокадо.
4. Природные фитосептики – шалфей, гвоздика, барбарис, горькие травы (руккола, цикорий, одуванчик, алоэ), специи (куркума, чёрный перец), масло чёрного тмина.
5. Для поддержания взаимосвязи кишечник-печень важно обогащать рацион крестоцветными (капуста, редис, редька, репа).
6. Источники омега-3 жирных кислот снижают риск развития ожирения и системного воспаления – морская рыба, морепродукты, растительные масла, орехи, авокадо.
7. Источники цинка – защита слизистых оболочек и микробное разнообразие – тыквенные и конопляные семечки, кунжут, грибы шиитаке, какао-порошок, кедровые орехи. С осторожностью следует относиться к цинку при кандидозе и СИБР (синдроме избыточного бактериального роста).