

Bir probiyotiğin iyi olduğunu nasıl anlarım?

Probiyotikler son derece spesifiktir ve aynı tür içindeki farklı suşların sağlık üzerinde çok farklı etkileri olabilmektedir. Probiyotikler ayrıca doza bağımlıdır, bu nedenle belirli bir bakteri türünün gerekli olan doğru miktarını belirlemek için klinik araştırmalara ihtiyaç vardır.

Etkili olması için, çalışmalar belirli bir probiyotiğin:

- Tüketim zamanına kadar canlı kaldığını ve yaşayabilir olduğunu
- Mide asitleri ve bağırsak enzimleri tarafından sindirime karşı dirençli olduğunu
- Bağırsakta patojenik bakterilerin tutunmasını azalttığını veya önlediğini
- “Zararlı” bakterilerin büyümesine elverişsiz ürünler ürettiğini
- Bağırsakta normal ve dengeli bakteri popülasyonlarını desteklediğini
- Evcil hayvan için güvenli olduğunu
- Evcil hayvanın genel sağlığını iyileştirdiğini göstermelidir

8. Rolfe, R.D. (2000). The role of probiotic cultures in the control of gastrointestinal health. Proceedings of the Probiotic Bacteria: Implications of Human Health Symposium. Journal of Nutrition, 130, 396S–402S. doi:10.1093/jn/130.2.396S

Daha fazla bakteriye mi yoksa daha fazla bakteri türüne mi sahip olmak daha iyidir?

Probiyotik etkililiği suşa çok spesifiktir ve doza bağımlıdır. Aynı bakteri türü içindeki farklı suşlar çok farklı sağlık etkileri sağlayabilmektedir, bu nedenle bunların karışım haline getirilmesi her zaman tamamlayıcı olmayabilmekte ve birbirlerine karşı çalışmadıklarından emin olmak için dikkatli araştırma yapılması gerekmektedir.^{10,11} Bir ürünün etiketi üzerindeki daha yüksek CFU'nun, daha yüksek bir dozaj kullanmanın faydalarını gösteren araştırmalar olmadıkça, daha etkili olduğu anlamına gelmeyebileceğini göz önünde bulundurmak da önemlidir. Bir ürünün, belirli sağlık sorunları (örn. diyare, genel GI rahatsızlığı, anksiyete, v.b.) için etkili olduğu araştırmalarla kanıtlanmış tek bir probiyotik veya probiyotik karışımının doğru dozunu sağlaması çok önemlidir.¹²

10. Kekkonen, R.A., Kajasto, E., Miettinen, M., Veckman, V., Korpela, R., & Julkunen, I. (2008). Probiotic *Leuconostocmesenteroidessp. cremoris* and *Streptococcus thermophilus* induce IL12 and IFN- γ production. World Journal of Gastroenterology, 14, 1192–1203.

11. Viljanen, M., Kuitunen, M., Haahtela, T., Juntunen-Backman, K., Korpela, R., & Savilhatu, E. (2005). Probiotic effects on faecal inflammatory markers and on faecal IgA in food allergic atopic eczema/dermatitis syndrome infants. Pediatric Allergy and Immunology, 16, 65–71.

12. Sanders, M.E. (2008). Probiotics: Definition, sources, selection, and uses. Clinical Infectious Diseases, 46, S58–S61. doi:10.1086/523341

 **PURINA** Institute

Advancing Science for Pet Health

HOT TOPICS

Probiyotikler



Odağımız

Probiyotikler birçok fayda sağlamaktadır ancak bu kadar çok seçenek mevcut olduğundan, evcil hayvan sahipleri evcil hayvanlarının ihtiyaçlarına en uygun ve en kaliteli olanı nasıl seçeceklerini bilemeyebilirler.

Purina Enstitüsü, arkasındaki bilim sayesinde beslenme konusunda lider olmanıza yardımcı olacaktır.

let's
takeback
the conversation.
Learn more about the power of nutrition at
PurinaInstitute.com

Konu Başlıkları

Evcil hayvanımın neden probiyotiklere ihtiyacı var?

Probiyotikler nasıl çalışır?

Bir probiyotiğin iyi olduğunu nasıl anlarım?

Daha fazla bakteriye mi yoksa daha fazla bakteri türüne mi sahip olmak daha iyidir?

Evcil hayvanımın neden probiyotiklere ihtiyacı var?

Bağırsak yolu - veya bağırsak - genel evcil hayvan sağlığı üzerinde büyük etkisi olabilecek trilyonlarca bakteriye ev sahipliği yapmaktadır. ¹ Bakteri popülasyonlarındaki bir dengesizlik vücudun bağışıklık sistemini etkileyebilmekte, sindirim bozukluklarına, bağırsak yangısına veya ishale yol açabilmektedir. ^{2,3} Bağırsak mikrobiyotası, beyin gelişimini ve davranışını bile etkileyebilmektedir. ⁴ Probiyotikler, bağırsak mikrobiyotasının daha faydalı bakteri türleri barındırmasına yardımcı olan ve optimal bir dengeyi korumasına yardımcı olan canlı bakterilerdir.

“Dünya Sağlık Örgütü probiyotikleri ‘‘yeterli miktarlarda uygulandığında konakçı sağlığına yarar sağlayan canlı mikroorganizmalar’’ olarak tanımlamaktadır.⁵

1. Sender, R., Fuchs, S., & Milo R. (2016). Revised estimates for number of human and bacteria cells in the body. PLOS Biology, 14(8):e1002533. doi:10.1371/journal.pbio.1002533
2. Kelly, M. The Role of Probiotics in GI Tract Health, Nestle Purina Petcare, Purina ProPlan Veterinary Diets.
3. Ng, S.C., Hart, A.L., Kamm, M.A., Stagg, A.J., & Knight, S.C. (2009). Mechanisms of action of probiotics: Recent advances. Inflammatory Bowel Diseases, 15, 300–310. doi:10.1002/ibd.20602
4. Wiley, N.C., Dinan, T.G., Ross, R.P., Stanton, C., Clarke, G., & Cryan, J.F. (2017). The microbiota-gut-brain axis as a key regulator of neural function and the stress response: Implications for human and animal health. Journal of Animal Science, 95, 3225–3246.
5. World Health Organization (WHO) & Food and Agriculture Organization of the United States (FAO). (2006). Probiotics in food: Health and nutritional properties and guidelines for evaluation. (ISSN 0254–4725)



Probiyotikler nasıl çalışır?

“Yararlı” bakterilerin bağışıklıkla ilgili en önemli işlevi, zararlı bakterilerin neden olduğu enfeksiyondan korumaktır. ⁶ Probiyotiklerdeki faydalı bakteriler, alan için rekabet ederek, antibakteriyel maddeler salgılayarak, bağırsak hücrelerini besleyerek ve patojenler için elverişsiz olan daha asidik bir ortam yaratarak potansiyel olarak patojenik bakterilerin gelişmesini engellemektedir. ² “Yararlı” ve “zararlı” bakterilerin optimal dengesini korumak, dışkı kalitesini de iyileştirmekte ve şişkinliği azaltabilmektedir. ⁶ Bağırsakların ötesinde, probiyotiklerin davranış üzerinde olumlu etkileri olabilmekte ve probiyotikler, endişeli köpeklerin sakin davranışlarını sürdürmelerine yardımcı olabilmektedir. ⁷



Kullanım için mevcut olan çok sayıda probiyotik ürünün çoğu, etikette belirtilen Koloni Oluşturan Birim'in (CFU) belirli suşlarını veya miktarını içermez. Bir CFU, bir bakteri hücrelerini temsil etmektedir ve bir ürünün canlı, yaşayabilir bakteri sayısını tahmin etmek için kullanılan ölçüm birimidir. Guelph Üniversitesi'nde 2011 yılında yapılan bir çalışma, 25 probiyotik ürünün etiketlerini ve bakteri içeriğini değerlendirmiş ve 25 üründen sadece ikisinin etikette belirtilenleri sağladığını tespit ederek güvenilir bir ürün seçmenin önemini vurgulamıştır. ⁹

2. Kelly, M. The Role of Probiotics in GI Tract Health, Nestle Purina Petcare, Purina ProPlan VeterinaryDiets.
6. Czarniecki-Maulden, G.L., Kelly, M.R., & Cline, J.L. The -otics: Pre and Probiotics... What are they? Are they useful in your practice? Nestle Purina Petcare, Checkerboard Square, St. Louis, MO.
7. McGowan, R.T.S. (2016). Oiling the brain or cultivating the gut: Impact of diet on anxious behavior in dogs. Proceedings of the Nestle Purina companion Animal Nutrition Summit, March 31-April 2, Florida, 91–97.
9. Weese, J.S., & Martin, H. (2011). Assessment of commercial probiotic bacterial contents and label accuracy. The Canadian Veterinary Journal= La revueveterinairecanadienne, 52, 43–46.

Bifidobacterium longum'un bir suşunun köpeklerde anksiyete üzerindeki etkileri üzerine bir Purina çalışması, havlama, zıplama, dönme gibi kaygılı davranışların önemli ölçüde daha az olması ile sonuçlanmıştır. Ayrıca, çalışılan köpeklerin %83'ünde daha düşük kortizol seviyeleri ve %75'inde daha düşük kalp hızı gözlemlenmiştir. ⁷



İNCELENEN PROBİYOTİKLERİN ETİKETLERİNDE TANIMLANANI SAĞLAMAMIŞTIR. ⁹

7. McGowan, R.T.S. (2016). Oiling the brain or cultivating the gut: Impact of diet on anxious behavior in dogs. Proceedings of the Nestle Purina companion Animal Nutrition Summit, March 31-April 2, Florida, 91–97.
9. Weese, J.S., & Martin, H. (2011). Assessment of commercial probiotic bacterial contents and label accuracy. The Canadian Veterinary Journal= La revueveterinairecanadienne, 52, 43–46.