

Prehranska dopolnila za prebavne motnje

Prebavne motnje so zelo pogosta težava, s katero se občasno sreča skoraj vsak izmed nas. Čeprav so večinoma blage in prehodne, lahko vplivajo na naše počutje in raven energije. Ob ponavljanju ali dolgotrajnejšem trajanju pa lahko hitro postanejo precej moteče in pomembno vplivajo na kakovost življenja.

Med najpogostejše prebavne težave sodijo:

- zgaga,
- napihnjenost in vetrovi,
- krči v trebuhu,
- zaprtost,
- driska,
- slabost ali težek občutek v želodcu po obroku.

Vzroki za njihov nastanek so lahko zelo različni:

- neuravnotežena ali neredna prehrana,
- premalo vlaknin in tekočine,
- stres,
- jemanje določenih zdravil (npr. antibiotikov),
- občutljivost na določena živila ali intoleranca (npr. na laktozo).

Za zdravje črevesja je ključen zdrav življenjski slog, kamor sodijo redni obroki, uravnotežena prehrana in dovolj gibanja. Kljub temu pa si v realnosti pogosto težko zagotovimo vse, kar naše telo potrebuje. V takih primerih so lahko prehranska dopolnila učinkovita podpora, saj lahko pomagajo uravnavati prebavo, lajšajo simptome in prispevajo k boljšemu počutju.

Probiotiki in prebiotiki – ravnovesje črevesnega ekosistema

Črevesna mikrobiota je kompleksen sistem mikroorganizmov, ki naseljuje naš prebavni trakt in ima pomembno vlogo pri prebavi ter splošnem zdravju.

Probiotiki so živi mikroorganizmi, ki ob zadostnem vnosu ugodno vplivajo na zdravje gostitelja. Prebiotiki so substrati, ki jih gostitelj ne prebavi in absorbira, temveč služijo kot hrana, ki spodbuja rast in razmnoževanje koristnih bakterij. Najpogosteje gre za kompleksne ogljikove hidrate, kot je npr. inulin.

Probiotiki se na splošno smatrajo kot varni zaradi dolgoletne uporabe in obsežnih raziskav. Večina teh bakterij je že naravno prisotna v črevesu, kjer opravljajo več povezanih funkcij:

- sodelujejo pri presnovi hrane,
- zavirajo razrast škodljivih mikroorganizmov,

- krepijo črevesno bariero,
- sodelujejo pri modulaciji imunskega sistema,
- proizvajajo določene vitamine,
- vzdržujejo ustrezno okolje za delovanje prebavnih encimov in črevesno peristaltiko.

Koristi probiotikov:

- pomagajo pri uravnavanju prebave in boljši absorpciji hranil,
- lahko zmanjšajo napihnjenost in drisko,
- podpirajo delovanje imunskega sistema,
- pomagajo pri obnovi črevesne flore (npr. po antibiotikih).

Probiotiki se najpogosteje priporočajo ob zdravljenju z antibiotikov, ki lahko povzročajo drisko. Nekateri antibiotiki so namreč širokospektralni in lahko poleg patogenov uničijo tudi koristne bakterije v črevesu. Nekateri študije so pokazale, da jemanje probiotikov pred ali sočasno z antibiotiki ter še do 1 teden po zaključku zdravljenja lahko prispeva k ohranitvi ravnovesja črevesne mikroflore in zmanjša tveganje za pojav driske.

Pri izbiri je pomembno upoštevati sestavo izdelka, saj obstaja več različnih bakterijskih sevov, ki podpirajo različne indikacije. Izdelki lahko vsebujejo posamezne seve ali pa kombinacije več sevov živih mikroorganizmov. Pred uporabo je zato smiselno preveriti, kateri sev je najprimernejši glede na posamezne težave. Med najpogosteje uporabljene in najbolj raziskane sodita rodova *Lactobacillus* in *Bifidobacterium*.

Kdaj je najbolje jemati probiotike?

Optimalen čas jemanja probiotikov še ni dokončno opredeljen, saj trenutno o tem ne obstajajo trdni dokazi. Nekateri študije kažejo, da je jemanje probiotikov ob obroku ali 30 minut pred njim ugodnejše, saj hrana ublaži kislost želodčnega soka in s tem poveča verjetnost, da probiotiki živi dosežejo črevesje. Pri tem je bolj kot čas jemanja pomembna doslednost, ki velja za ključni dejavnik njihove učinkovitosti. Nekateri strokovnjaki zato priporočajo jemanje probiotikov zjutraj ob zajtrku, saj je tako lažje vzpostaviti redno rutino. Ob sočasni terapiji z antibiotiki pa naj med jemanjem antibiotika ter probiotika mine vsaj 2 uri.

Vlaknine – temelj zdrave prebave

Prehranske vlaknine so predvsem kompleksni ogljikovi hidrati rastlinskega izvora, ki jih človeški prebavni encimi ne morejo v celoti razgraditi. Skozi prebavni trakt zato prehajajo večinoma v nespremenjeni obliki, pri tem pa imajo številne koristne učinke. Poleg podpore prebavi prispevajo tudi k uravnavanju ravni krvnega sladkorja in holesterola. V prehrani veliko ljudi ne dosega priporočenega vnosa vlaknin, ki znaša približno 30 g na dan, zato se pogosto uporabljajo tudi v obliki prehranskih dopolnil. Med najpogosteje uporabljene sodijo celuloza, beta-glukani, inulin, pektin, psilium in lignin.

Vlaknine lahko razdelimo glede na njihove fizikalno-kemijske lastnosti, ki vplivajo na konsistenco blata in hitrost prehoda skozi prebavni trakt. Delimo jih glede na:

- topnost v vodi: topne in netopne,
- sposobnost fermentacije: fermentabilne in nefermentabilne,
- viskoznost: viskozne in neviskozne.

Vlaknine imajo več pomembnih učinkov na prebavo:

- lajšajo simptome zaprtja ,
- določene vrste vlaknin (zlasti viskozne, npr. psilium) lahko zgostijo vsebino v črevesju in pomagajo pri uravnavanju driske,
- služijo kot hrana za črevesno mikrobioto in prispevajo k njenemu ravnovesju.

Pri lajšanju zaprtja delujejo po dveh glavnih mehanizmih:

- 1) Mehanska stimulacija debelega črevesja: Netopne vlaknine delujejo kot grobi delci, ki mehansko dražijo črevesno sluznico, kar spodbuja izločanje vode in sluzi. To vodi do mehkejšega blata in hitrejšega prehoda skozi črevesje.
- 2) Zadrževanje vode: Vlaknine, topne v vodi, lahko vežejo vodo in tvorijo gel. V debelem črevesu se tako upirajo dehidraciji, kar pomaga ohranjati primerno konsistenco blata.

V zadnjem času je opazen vse večji porast priporočil za sočasno uživanje vlaknin in beljakovin, predvsem zaradi prednosti pri ohranjanju mišične mase ter kardiovaskularnega in prebavnega zdravja. Nekatere študije nakazujejo na učinek te kombinacije, ki presega koristi vsakega hranila posebej. Med glavne prednosti sodijo lažje obvladovanje telesne teže in spodbujanje njene izgube, saj kombinacija povečuje občutek sitosti. Poleg tega raziskave kažejo, da sočasno uživanje beljakovin in vlaknin znižuje nihanja krvnega sladkorja po obroku ter zmanjšuje raven LDL holesterola v krvi.

Prebavni encimi – pomoč pri razgradnji hrane

Hrana se med prehajanjem skozi prebavila razgrajuje s pomočjo prebavnih sokov, ki vsebujejo prebavne encime. Glede na substrat jih lahko razdelimo v tri glavne skupine:

- amilaze (razgradnja ogljikovih hidratov),
- proteaze (razgradnja beljakovin),
- lipaze (razgradnja maščob).

Prebavni encimi razgradijo hrano na manjše komponente, ki jih telo lahko absorbira. Proizvajajo jih različni deli prebavnega trakta, med drugimi želodec, trebušna slinavka in tanko črevo. Pri določenih stanjih je lahko njihovo izločanje ali proizvodnja zmanjšana. Posledično se hrana ne razgradi popolnoma, kar lahko

povzroči prebavne težave, kot so napihnjenost, občutek teže v želodcu in vetrovi. V takih primerih so lahko prehranska dopolnila s prebavnimi encimi učinkovita podpora, ki jih vzamemo pred ali med obrokom.

Eden najpogostejših primerov uporabe prebavnih encimov je laktaza, ki razgradi laktozo (mlečni sladkor) na glukozo in galaktozo. Uporablja se pri ljudeh z laktozno intoleranco, ki prizadene velik delež prebivalstva (tudi do 75 % odraslih).

L-glutamin – podpora črevesni sluznici

L-glutamin je neesencialna aminokislina, kar pomeni, da jo telo lahko sintetizira samo. Je ena najpogosteje zastopanih aminokislin v telesu in ima pomembno vlogo predvsem pri delovanju prebavnega in imunskega sistema. Pogosto se uporablja kot podpora pri poškodovani ali razdraženi črevesni sluznici. Med njegove glavne vloge v prebavnem sistemu sodijo podpora obnovi črevesne sluznice, vzdrževanje integritete črevesne bariere in modulacija imunskega odziva v prebavnem traktu.

Prehranska dopolnila rastlinskega izvora

Poleg naštetih obstaja še nekaj pogosto uporabljenih prehranskih dopolnil rastlinskega izvora.

- **Ingver:** ena izmed najbolj poznanih naravnih sestavin za lajšanje prebavnih težav. Med njegove glavne učinke sodijo lajšanje slabosti, napihnjenosti in krčev.
- **Poprova meta (olje poprove mete):** ima blagodejen učinek na prebavila in prispeva k njihovemu normalnemu delovanju. Lajša krče v prebavilih, napihnjenost, vetrove in slabost.
- **Kamilica:** podpira prebavo z blagim spodbujanjem izločanja želodčnih sokov ter lajša napihnjenost in krče.
- **Komarček:** Deluje kot spazmolitik, kar pomeni, da sprošča gladke mišice v prebavilih in lajša krče. Prav tako zmanjšuje napihnjenost in nastajanje plinov ter ščiti želodčno sluznico pred razjedami.
- **Janež:** Janež deluje karminativno, kar pomeni, da zmanjšuje nastajanje plinov in lajša napihnjenost. Semena vsebujejo eterična olja, ki sproščajo krče v črevesju.
- **Cikorija:** Cikorija se tradicionalno uporablja za lajšanje blagih prebavnih motenj, kot so napihnjenost in občutek polnosti po obroku. Zaradi visoke vsebnosti inulina v koreninah služi tudi kot prebiotik, ki spodbuja rast zdravih črevesnih bakterij.
- **Sladki koren (DGL):** lajša oz. lahko pomaga pri težavah, kot so želodčne razjede in razdražena sluznica. Podpira zaščitne mehanizme prebavil s spodbujanjem tvorbe zaščitne sluzi, obnovo celic sluznice in izboljšanjem njene prekrvavitve.

Na kaj moramo biti pozorni pri izbiri?

- **Izbira glede na simptome:** prebavne motnje zajemajo širok spekter težav, zato je pomembno, da glede na posamezne simptome izberemo ustrezna prehranska dopolnila (npr. vlaknine pri zaprtju, probiotiki pri porušeni mikrobioti, encimi pri intolerancah).
- **Redna in pravilna uporaba:** nekatera dopolnila potrebujejo čas za učinek (npr. probiotiki), zato je pomembna potrpežljivost in dosledna uporaba.
- **Način jemanja:** določena dopolnila je treba jemati ob pravem času (npr. prebavne encime pred ali med obrokom), saj to vpliva na njihovo učinkovitost.
- **Zadosten vnos tekočine:** še posebej pri uporabi vlaknin je pomembno, da zaužijemo dovolj tekočine.
- **Individualne potrebe:** upoštevati je treba prehranske navade ter morebitne bolezni in vpliv zdravil o čemer se je smiselno posvetovati z zdravnikom ali farmacevtom.

VIRI

1. Gastrointestinal Diseases. Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/7040-gastrointestinal-diseases> (dostopano maj 2026).
2. 7 Most Common Digestive Conditions. UChicago Medicine. <https://www.uchicagomedicineadventhealth.org/blog/7-most-common-digestive-conditions> (dostopano maj 2026).
3. Jing J idr: Probiotics, prebiotics, and postbiotics in health and disease. MedComm. 2023; 4(6): e420.
4. Heemarajata P, Versalovic J: Effects of probiotics on gut microbiota: mechanisms of intestinal immunomodulation and neuromodulation. Therapeutic Advances in Gastroenterology. 2013; 6(1): 39–51.
5. Cheng J in Ouwehand AC: Gastroesophageal Reflux Disease and Probiotics: A Systematic Review. Nutrients. 2020; 12(1): 132.
6. Gul S in Durante-Mangoni: Unraveling the Puzzle: Health Benefits of Probiotics—A Comprehensive Review. Journal of Clinical Medicine. 2024; 13(5): 1436.
7. Hungin APS idr: Systematic Review: Probiotics in the Management of Lower Gastrointestinal Symptoms – an Updated Evidence-based International Consensus. Alimentary Pharmacology & Therapeutics. 2018; 47(8): 1054–70.
8. Preidis GA in Versalovic J: Targeting the Human Microbiome With Antibiotics, Probiotics, and Prebiotics: Gastroenterology Enters the Metagenomics Era. Gastroenterology. 2009; 136(6): 2015–2031.
9. Tompkins TA, Mainville I, Arcand A: The impact of meals on a probiotic during transit through a model of the human upper gastrointestinal tract. Beneficial Microbes. 2011; 2(4): 295-303.
10. When Should I Take Probiotics for Best Results? Cleveland Clinic. <https://health.clevelandclinic.org/best-time-to-take-probiotics> (dostopano maj 2026).

11. Lambeau KV, McRorie Jr. JW: Fiber supplements and clinically proven health benefits: How to recognize and recommend an effective fiber therapy. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*. 2017; 29: 216-223.
12. McRorie Jr. JW: Evidence-Based Approach to Fiber Supplements and Clinically Meaningful Health Benefits, Part 2: What to Look for and How to Recommend an Effective Fiber Therapy. *Nutrition Today*. 2015; 50(2): 90–97.
13. Pratto-Burgos M idr: Effects of Whey Protein, Carbohydrate, and Fibre Combination on Health Indicators: A Systematic Review. *Applied Sciences*. 2025; 15(23): 12645.
14. Glynn EL idr: Consuming a Protein and Fiber-Based Supplement Preload Promotes Weight Loss and Alters Metabolic Markers in Overweight Adults in a 12-Week, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *The Journal of Nutrition*. 2022;152(6): 1415–1425.
15. Guarneiri LL, Kirkpatrick CF, Maki KC: Protein, fiber, and exercise: a narrative review of their roles in weight management and cardiometabolic health. *Lipids in Health and Disease*. 2025; 24: 237.
16. Ianiro G idr: Digestive Enzyme Supplementation in Gastrointestinal Diseases. *Current Drug Metabolism*. 2016; 17(2): 187–193.
17. Digestive enzymes: How supplements like Lactaid and Beano can help with digestion. Harvard Health Publishing. <https://www.health.harvard.edu/healthy-aging-and-longevity/digestive-enzymes-how-supplements-like-lactaid-and-beano-can-help-with-digestion> (dostopano maj 2026).
18. Kim MH in Kim H: The Roles of Glutamine in the Intestine and Its Implication in Intestinal Diseases. *International Journal of Molecular Science*. 2017; 18(5): 1051.
19. Glutamine. Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/glutamine> (dostopano maj 2026).
20. Teterovska R, Skotele RE, Maurina B, Sile I: Medicinal Plants in Food Supplements for Gastrointestinal Disorders: Critical Assessment of Health Claims on Gastric Acid Regulation. *Nutrients*. 2025; 17(23): 3674.
21. Aregawi LG, Zoltan C: Ginger's nutritional implication on gastrointestinal health. *Clinical Nutrition Open Science*. 2025; 61: 1-13.
22. Shojaii A, Fard MA: Review of Pharmacological Properties and Chemical Constituents of *Pimpinella anisum*. *ISRN Pharmaceutics*. 2012: 510795.
23. Murray MT: *Glycyrrhiza glabra* (Licorice). *Textbook of Natural Medicine*. 2020: 641–647.