

## PREPORUKA ZA PRIMENU PROBIOTIKA I VITAMINA C U PREVENCIJI VIRUSNIH INFEKCIJA

**Probiotici** su preparati koji sadrže korisne mikroorganizme, sposobne da održavaju mikrofloru ljudskog organizma i na taj način ispoljavaju povoljne efekte na zdravlje ljudi, dokazane u kliničkim studijama<sup>1</sup>. Zdrava mikroflora stvara barijeru u crevima i štiti organizam od štetnih mikroorganizama, virusa i bakterija, koji se svakodnevno unose putem hrane, kontaminiranim rukama i predmetima. Probiotici mogu da sadrže pojedinačne ili kombinovane sojeve bakterija mlečno-kiselinskog vrenja, pri čemu se *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* smatraju optimalnim sojevima sa potvrđenim korisnim efektima<sup>2</sup>.

Probiotici imaju višestruko povoljno dejstvo na zdravlje organizma. Primarno mesto njihovog delovanja je unutrašnjost creva gde ispoljavaju pozitivan efekat na sluzokožu digestivnog trakta i sprečavaju vezivanje patogenih mikroorganizama. Povoljni efekti probiotika uključuju smanjenje učestalosti i trajanja dijareje i drugih stomačnih tegoba<sup>3</sup>. Antidijaroično delovanje probiotika se objašnjava stabilizacijom normalne mikroflore organizma, skraćanjem vremena potrebnog za eliminaciju patogenih mikroorganizama i značajnim povećanjem broja ćelija koje stvaraju antitela za održavanje lokalnog imuniteta creva. Posebno je značajno njihovo imunološko, sistemsko dejstvo na zdravlje celog organizma. Naime, crevna mikroflora značajno doprinosi očuvanju imuniteta kada je organizam izložen štetnom agensu. Smatra se da su probiotici posebno korisni u prevenciji virusnih infekcija, zbog čega su od februara 2020. preporučeni od strane Kineske nacionalne komisije za zdravstvo i kod pacijenata sa Covidom-19. Podaci iz Kine pokazuju da pacijenti sa Covidom imaju značajno narušenu crevnu mikroflora, posebno na štetu laktobacilusa i bifidobakterija<sup>4</sup>, a italijanski naučnici sugerišu na značaj primene odgovarajućih sojeva probiotika kod Covida-19, kako zbog održavanja crvene mikroflore, tako i zbog sprečavanja sekundarne bakterijske infekcije<sup>5</sup>.

**Vitamin C** spada u grupu hidrosolubilnih vitamina, sa dokazanim biološkim efektima u održavanju normalne funkcije imunog sistema i odbrani od virusnih infekcija<sup>6</sup>. Osim toga, vitamin C ima ulogu u zaštiti ćelija od oksidativnog stresa, povećava apsorpciju gvožđa i doprinosi smanjenju umora i iscrpljenosti. Dosadašnja klinička iskustva kod virusnih infekcija ukazuju na povoljne efekte vitamina C, zbog čega je ovaj vitamin od početka epidemije novog oblika koronavirusa, preporučen u prevenciji i terapiji pacijenata sa Covidom-19.

Uzimajući u obzir sinergističke efekte probiotika i vitamina C u održavanju normalne funkcije imunog sistema, njihova primena se može smatrati opravdanom i optimalnom kombinacijom u zaštiti od virusnih infekcija, kod dece i odraslih. Preliminarni rezultati i kliničko iskustvo ukazuju na značaj njihove primene i u prevenciji Covida-19.

Doc. Univ. dr sci. med. Janko Samardžić  
specijalista kliničke farmakologije

**Reference:**

1. Hill et al. *Expert consensus document: The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics consensus statement on the scope and appropriate use of the term probiotic.* *Nat Rev Gastroenterol Hepatol* 2014.

2. Mantegazza et al. *Probiotics and antibiotic-associated diarrhea in children: A review and new evidence on Lactobacillus rhamnosus GG during and after antibiotic treatment.* *Pharmacol Res* 2018.

3. Wilkins et al. *Probiotics for gastrointestinal conditions: A summary of the evidence.* *Am Fam Physician* 2017.

4. Joyce Mak et al. *Probiotics and COVID-19: One Size Does Not Fit All.* *Lancet Gastroenterol Hepatol.* 2020.

5. Di Renzo et al. *Are probiotics effective adjuvant therapeutic choice in patients with COVID-19?* *Eur Rev Med Pharmacol Sci.* 2020.

6. Gombart et al. *A Review of micronutrients and the immune system-working in harmony to reduce the risk of infection.* *Nutrients* 2020.