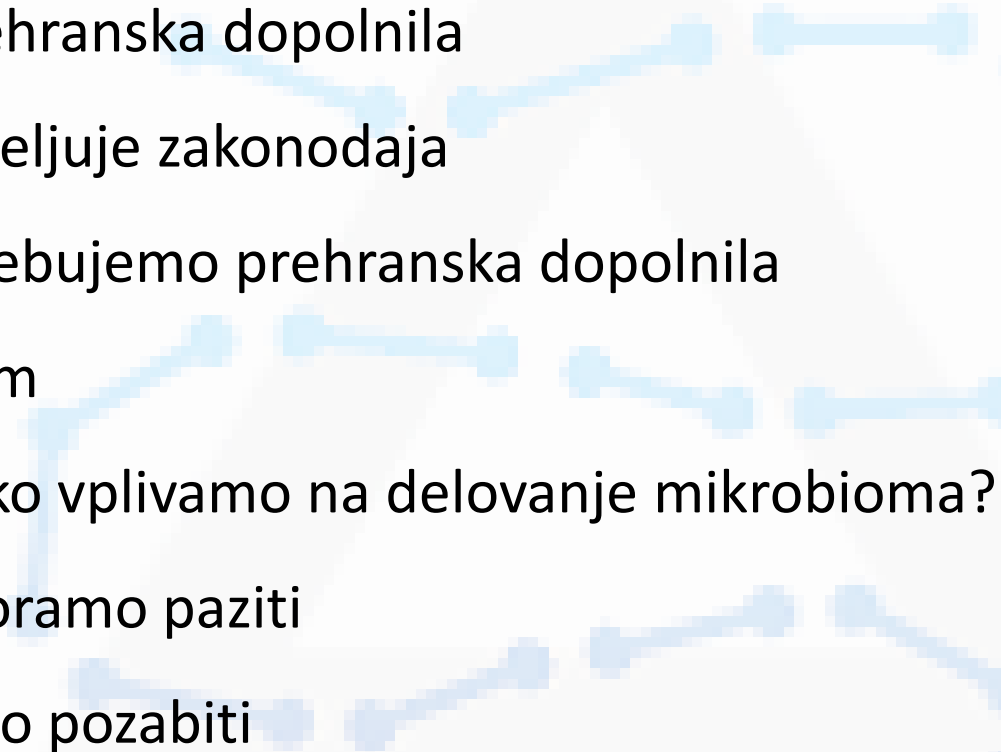


PREHRANSKA DOPOLNILA kaj moram vedeti?

- 
1. Kaj so prehranska dopolnila
 2. Kaj opredeljuje zakonodaja
 3. Kdaj potrebujemo prehranska dopolnila
 4. Mikrobiom
 5. S čim lahko vplivamo na delovanje mikrobioma?
 6. Na kaj moramo paziti
 7. Ne smemo pozabiti

KAJ SO PREHRANSKA DOPOLNILA

so **ŽIVILA**, katerih namen je **DOPOLNJEVATI OBIČAJNO PREHRANO**.

So koncentrirani viri posameznih ali kombiniranih hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom, ki se dajejo v promet v obliki kapsul, pastil, tablet in drugih podobnih oblikah, v vrečkah s praškom, v ampulah s tekočino, v kapalnih stekleničkah in drugih podobnih oblikah s tekočino in praškom, ki so oblikovane tako, da se jih lahko uživa v odmerjenih majhnih količinskih enotah.

(2.člen Pravilnika o prehranskih dopolnilih (UR list RS, št.66/2013))

ZAKONODAJA

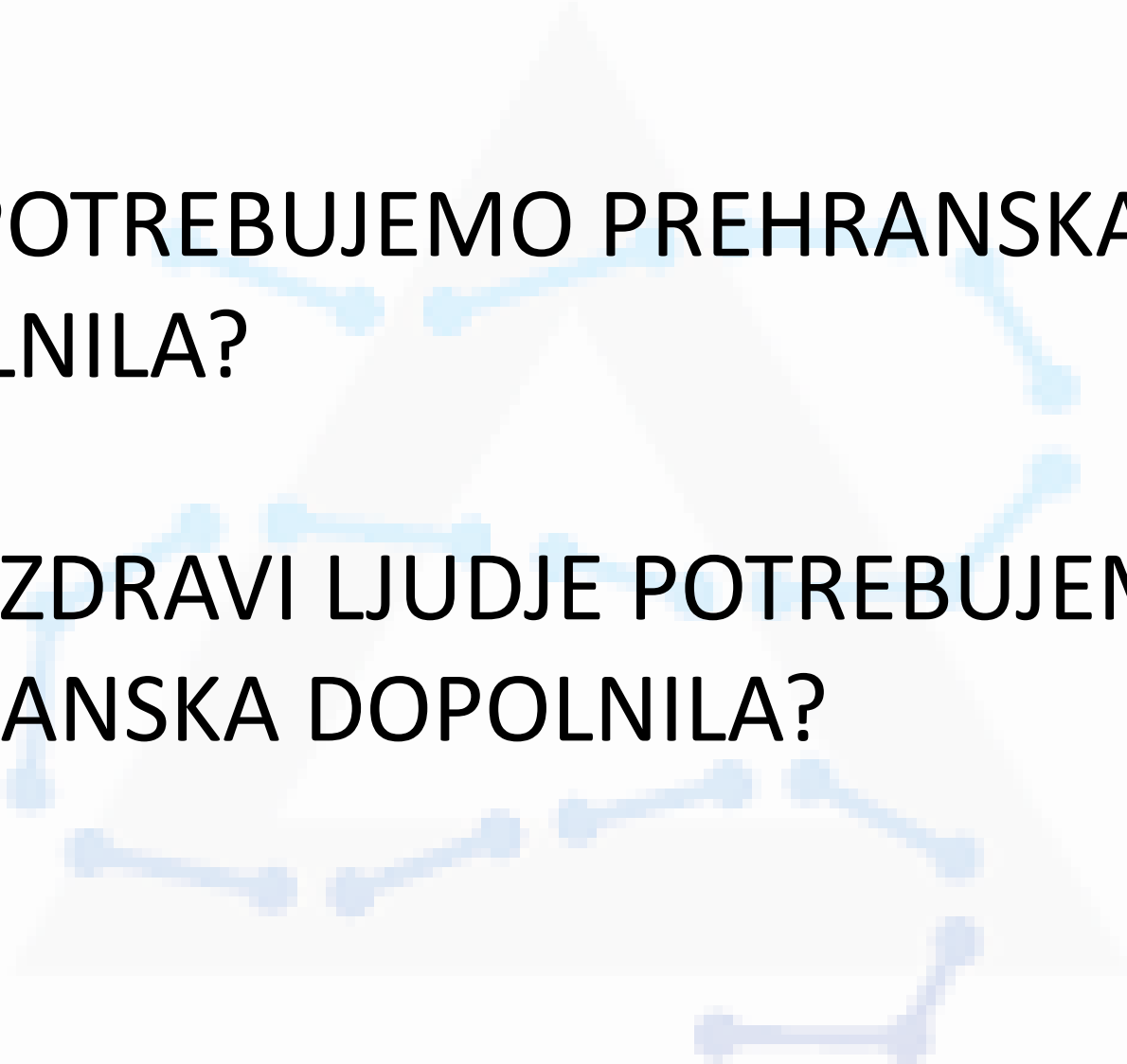
- Opredeljuje katere vitamine in minerale lahko uporabljamo za proizvodnjo PD

https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/supplements_en

- Opredeljuje, katere zdravilne rastline lahko uporabljamo tudi kot živila

ZAKONODAJA

- P3 <https://pretehtajte.si/>
- http://www.covirias.si/primerjava_laiki/primerjava.php
- Institut za nutricionistiko <https://www.nutris.org/>
- <http://www.nijz.si/sl/nutrivigilanca>



**KDAJ POTREBUJEMO PREHRANSKA
DOPOLNILA?**

**ZAKAJ ZDRAVI LJUDJE POTREBUJEMO
PREHRANSKA DOPOLNILA?**

MIKROBIOM

- **KAJ JE TO?**

SKUPEK BAKTERIJ – 2 kg

1000 različnih vrst

cca 4,4 milijonov genov

človek ima 20000 genov

Ima 220-krat več genov kot človek

- **KJE SE NAHAJA?**

NAHAJA SE V ČREVESNI SLUZNICI

MIKROBIOM

- **KAKO VPLIVA NA NAS?**

tekem življenja se sestava spreminja

BALZAM

izdelujejo MK s katerimi regenerirajo in negujejo črevesne resice

VARNOSTNA SLUŽBA – ščiti pred patogenimi bakterijami

MIKROBIOM

- KAKO VPLIVA NA DELOVANJE ČREVESJA?

Vpliva na metabolne (presnovne funkcije)

zagotavlja hranila iz neprebavljivih ostankov oskrbuje črevesje z energijo

izdeluje vitamine

razgrajuje strupe ali zdravila

uri naš imunski sistem (do 7 leta) cca **80 % bakt, ki skrbi za naš imunski sistem leži v črevesju**

S ČIM LAHKO VPLIVAMO NA DELOVANJE MIKROBIOMA?

Hrano

Načinom življenja

Izpostavljenost kemikalijam (v naprej pripravljena hrana, aditivi, antibiotiki, FFS itd)

Mi smo njeno vreme in letni časi. In ona nas lahko oskrbuje ali nam škoduje.

povečujemo raznovrstnost bakterij ali

zmanjšujemo raznovrstnost bakterij - DISBIOZA ali „leaky gut“

NA KAJ MORAMO PAZIT

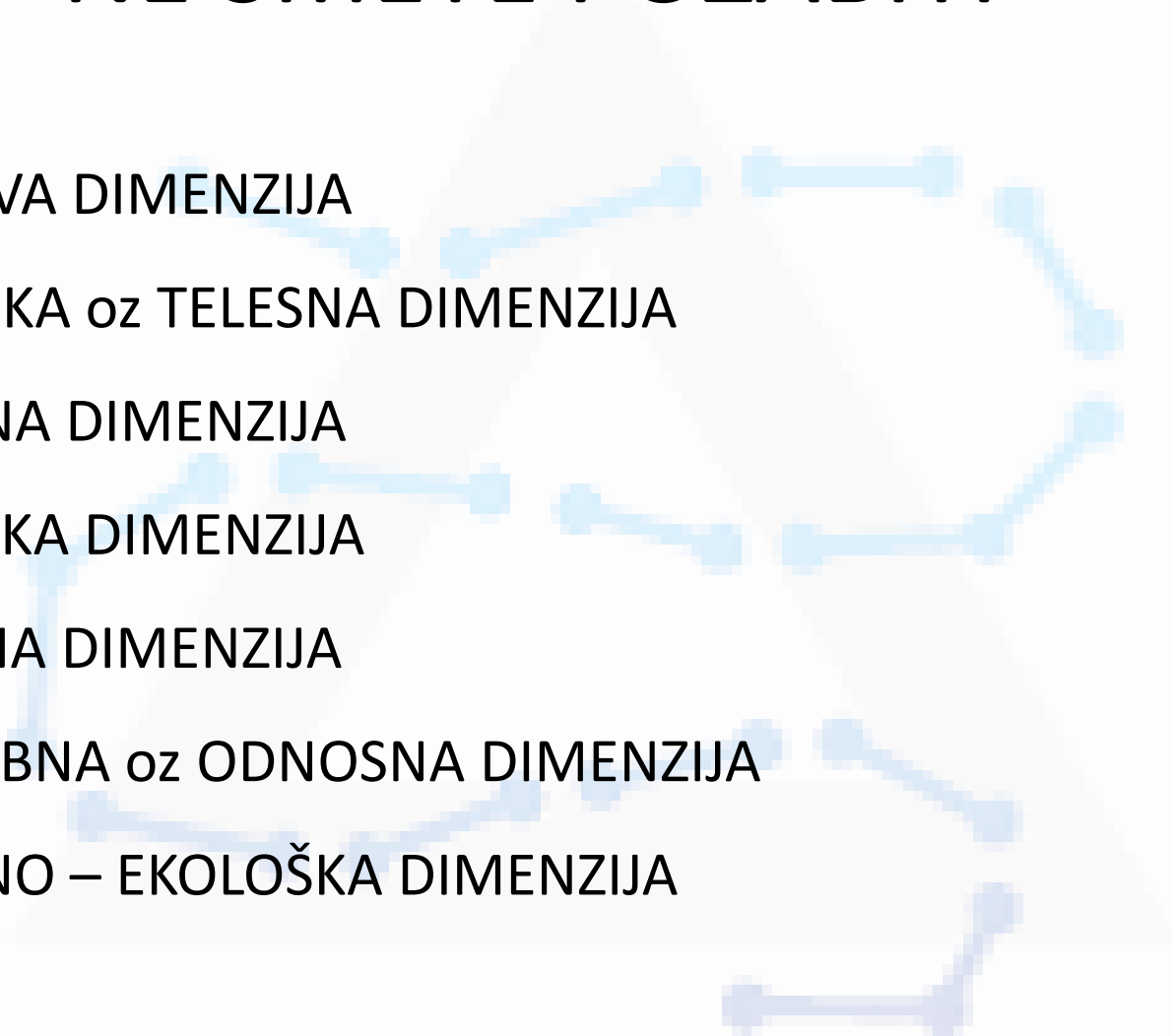
- število bakterij vsaj 1-2 milijardi v dnevni dozi
- izvor bakterij
- način pakiranja
- rok trajanja vsaj 1 leto

POMEMBNO OPOZORILO črevesni mikrobiom je kot prstni odtis, vsak ima sebi lastnega. To pomeni da bodo črevesne bakterije v prebavnem traktu z kolonizacijo pri nekaterih lahko dosegle želeni učinek v parih mesecih pri drugih pa bodo potrebovale 1 leto.

NA KAJ MORAMO PAZIT

- kaj preizkušate in vedeti morate katero **vašo konkretno težavo** želite odpraviti.
- po 4 tednih vidne izboljšave
- **pri vseh probiotikih ista pravila:** jemati približno 4 tedne in porabiti pred iztekom roka uporabnosti (po njem ni več dovolj živih bakterij, da bi prišlo do sprememb)
- V črevesje naj bi prispele **žive bakterije** – v probiotikih sevi ki so odporni na želodčno kislino to so laktobacili in bifidobakterije
- Da bi bakterije kar koli dosegle mora biti **v probiotiku vsaj milijarda = 10^9 bakterij**

NE SMETE POZABITI

1. KOGNITIVA DIMENZIJA
 2. FIZIOLOŠKA oz TELESNA DIMENZIJA
 3. ČUSTVENA DIMENZIJA
 4. VEDENJSKA DIMENZIJA
 5. DUHOVNA DIMENZIJA
 6. MEDOSEBNA oz ODNOSNA DIMENZIJA
 7. KULTURNO – EKOLOŠKA DIMENZIJA
- 

HVALA ZA

- POZORNOST
- VPRAŠANJA
- POVRATNO INFORMACIJO