Kojící matky mohou významně snížit riziko atopického ekzému u svých dětí, pokud konzumují v době kojení probiotika. K tomuto závěru došel tým norských vědců, který zkoumal vztah stravovacích zvyklostí kojících matek a výskytu alergií a ekzémů u jejich dětí.

Náhodný vzorek těhotných žen

Do studie vstoupilo celkem 415 náhodně vybraných těhotných žen z Norska. Účastnice byly rozděleny do dvou skupin – polovina z nich dostávala denně sklenici mléka s přídavkem živých mikroorganismů, druhá jen neobohacený nápoj bez probiotik. Podmínkou bylo kojení dítěte aspoň do tří měsíců. Cílem studie bylo zjistit, zda existuje vztah mezi pravidelným užíváním probiotik a zdravím dítěte. Výsledky jsou poměrně překvapivé a slibné a mohou potěšit zastánce a konzumenty probiotických potravin a nápojů.

Živé bakterie chrání před ekzémem

Ukázalo se, že probiotika sice neochrání před rozvojem pozdější alergie, ale že účinně chrání před onemocněním atopickým ekzémem. Ve skupině dětí, jejichž matky popíjely mléko s aktivními probiotickými složkami, bylo o 40 % méně ekzematiků. Děti z této skupiny, které přesto ekzémem trpěly, měly lehčí průběh onemocnění. Šlo o první studii, která zkoumala vliv probiotik v jídelníčku kojící matky na zdraví dítěte – v předchozích experimentech byly výživové doplňky podávány přímo dětem.

Snadná a levná prevence

Probiotické přípravky jsou pro zdravého člověka – i pro těhotné a kojící ženy – zcela bez jakéhokoli rizika. Na druhou stranu nepatří atopický ekzém bohužel mezi snadno a rychle léčitelná onemocnění. Dvojnásob zde proto platí, že včasná prevence je lepší než pozdější léčba. Maminky, které si v době kojení dopřávají zdravé jogurtové nápoje, tedy navíc mohou mít dobrý pocit – podporují zdraví svých dětí.

Zdroj: British Journal of Dermatology, 2010; DOI: 10.1111/j.1365-2133.2010.09889.x