**PROBİYOTİKLERİN SAĞLIK AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ VE ANTİOKSİDATİF ETKİLERİ**

**Aysel GÜVEN**

Pathology Laboratory Technician, Vocational School of Healthcare Services, Başkent University, Ankara, Turkey. e-mail: [ayselguven@hotmail.com](mailto:ayselguven@hotmail.com), orcıd : 0000-0002-3519-8497.

**Özet**

Son yıllarda probiyotik katkılı diyetin daha sağlıklı bir beslenme düzeni olduğunu savunan çalışmaların artması, mide bağırsak kanserlerinin artması, çeşitli katkılı ve kızartılmış ürünlerle alınmış saprofit ve patojen mikroorganizmalar sebebiyle bağırsak florasının değişmesine bağlı hastalıkların artması, tüketicilerin sağlıklı yaşam için probiyotik besin desteğinin önemini anlaması, bu diyeti benimseyen kişi sayısının hızla artışına sebep olmuştur.

Bu çalışmanın amacı; probiyotiklerin birçok sağlık etkilerinin yanısıra oksidatif stres önleyicisi olarak antioksidan etkileri hakkındaki mevcut bilgilerin biyokimyasal açıdan detaylı bir araştırılması yapılarak doğrudan veya dolaylı olarak hangi bakterilerin hangi mekanizma yoluyla etkili olduğu araştırmak oldu. PubMed veritabanı kullanılarak, “probiyotik bakteriler, fermente süt ürünleri, oksidatif stres, antioksidan” anahtar kelimeleri kullanılarak zaman kısıtlaması yapılmaksızın ilgili makalelere ulaşıldı. Yapılan incelemede makalelerin büyük bir çoğunluğunun probiyotiklerin antimikrobiyal, antimutajenik, antikarsinojenik, antikolesterolemik, antiinflamatuar etkileri yönünde olup bu etkileriyle de hastalıkların septomlarını azaltıcı yönde etki göstererek plazma antioksidan düzeylerini artırmak suretiyle reaktif oksijen türlerini nötralize ederek stres tepkilerini azaltı sonucuna varılmıştır.