

گونه های پروبیوتیکی مفید برای بهبود سندرم روده تحریک پذیر (IBS)



امروزه مصرف پروبیوتیک ها برای بهبود سلامت عمومی بدن بسیار رواج یافته است و محصولات دارویی و غذایی فراوانی توسط گونه های مختلف پروبیوتیک ها غنی سازی می شوند. محصولات پروبیوتیکی در اشکال مختلف مانند کپسول، مواد غذایی، لبنیات، آدامس، پاستیل و... قابل تهیه و مصرف هستند.

پروبیوتیک ها به طور ویژه تاثیرات مثبت بسیاری در درمان سندرم روده تحریک پذیر یا IBS نشان می دهند. پروبیوتیک های بسیاری وجود دارند که به شما در درمان این عارضه کمک می کنند، بنابراین بهتر است پیش از مصرف فرآورده های پروبیوتیکی در مورد نحوه تاثیرگذاری و تهیه پروبیوتیک مناسب درمانی اطلاعات کافی کسب نمایید.

پروبیوتیک چیست؟

سازمان بهداشت جهانی پروبیوتیک ها را "میکروارگانیسم های زنده" می داند که در صورت مصرف مقادیر کافی آن موجب بهبود سلامت فرد مصرف کننده (میزبان) می شود. ما معمولاً به ارگانیسم های پروبیوتیک موجود در روده فکر می کنیم، اما آن ها در سایر قسمت های بدن نیز یافت می شوند. مانند پوست، واژن و دهان.

اطلاعات محققان در مورد نحوه تاثیرگذاری پروبیوتیک ها تکمیل نشده است اما برخی از مکانیسم های این میکروارگانیسم ها اثبات شده است:

- آن ها سطوح روده را می پوشانند و آن را از آسیب های احتمالی و حمله باکتری های مضر محافظت می کنند
- آن ها بافت روده را تقویت می کنند
- پروبیوتیک ها به باکتری ها مضر حمله کرده و آن ها را نابود می کنند
- موجب تنظیم و تقویت پاسخ سیستم ایمنی بدن می شوند

پروبیوتیک ها و IBS

پروبیوتیک ها اساساً از پری بیوتیک ها (فیبر موجود در سبزی ها و میوه) تغذیه می کنند. بسیاری از مکمل های پروبیوتیک حاوی پری بیوتیک برای کمک به رشد پروبیوتیک ها و فعالیت مناسب آن ها در روده هستند. انسان ها نمی توانند پری بیوتیک را هضم کنند. بعضی از نمونه های پری بیوتیک عبارتند از اولیگوساکارید ها و اینولین. پری بیوتیک ها در سبزی هایی مانند پیاز، پیازچه و مارچوبه یافت می شوند. یکی از مشکلاتی که از فعالیت مفید پروبیوتیک ها در روده جلوگیری می کند فعالیت باکتری های مضر موجود در دستگاه گوارش است. باکتری های مضر از پری بیوتیک ها تغذیه می کنند و از این نظر برای پروبیوتیک ها رقابت منفی ایجاد می کنند.

اگر مشکل IBS شما به علت رشد بیش از اندازه باکتری های مضر روده است بنابراین باید از مکمل های پروبیوتیکی برای افزایش تعداد باکتری های مفید روده استفاده کنید.

بهترین پروبیوتیک های مفید برای IBS

1. 1. ساکارومایسس بولاردی

ساکارومایسس بولاردی در واقع یک نوع مخمر است. فواید این مخمر برای مشکلات گوارشی بسیار چشمگیر بوده و در گروه پروبیوتیک ها قرار می گیرد. این مخمر در درمان IBS-D مفید است. ساکارومایسس بولاردی در مبارزه با سویه های بیماری زا التهاب و عوارض منفی ناشی از فعالیت باکتری های بیماری زا را کاهش می دهد. توجه داشته باشید که *S. boulardii* در روده رشد نمی کند، بنابراین لازم است به طور مداوم مصرف شود.

1. 2. بیفیدوباکتریوم بیفیدوم

این پروبیوتیک به طور قابل توجهی در بیماران مبتلا به IBS موجب کاهش درد، ناراحتی، بهبود التهاب و پیشگیری از اختلال گوارش می شود.

این سویه چندین بار آزمایش شده و نتایج امیدوارکننده‌ای از آن گزارش شده است. این پروبیوتیک علائم متعدد IBS شامل درد، نفخ و مشکلات حرکت روده را برطرف می‌کند.

مصرف ترکیبی پروبیوتیکها

درحالی‌که مصرف پروبیوتیک تنها ممکن است کمک کند، به یاد داشته باشید که فلور روده شما بسیار پیچیده است. بنابراین درمان مشکلات گوارشی تنها با یکسویه پروبیوتیکی ممکن نیست. مطالعات در این باره نشان می‌دهد مصرف ترکیبی سویه‌های پروبیوتیکی برای اختلالات گوارشی مفید واقع می‌شود. زیرا این باکتری‌ها عملکرد یکدیگر را تقویت کرده و تأثیرات مثبت خود را در دوره کوتاه‌تر و به شکلی قوی‌تر نشان می‌دهد.

محصول [فمی لاکت](#) شرکت زیست تخمیر، تهیه‌شده از ترکیب سویه‌های پروبیوتیکی بسیار مفید برای IBS است. این محصول به شکل کپسول بوده و در بهبود علائم IBS، یبوست، اسهال و تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار تأثیرگذار و ایمن می‌باشد.

همچنین محصول [دیلست](#) شرکت زیست تخمیر تهیه‌شده از مخمر ساکارومایسس بولاردی است که یکی از موارد مصرف آن بهبود علائم سندرم روده تحریک‌پذیر است.