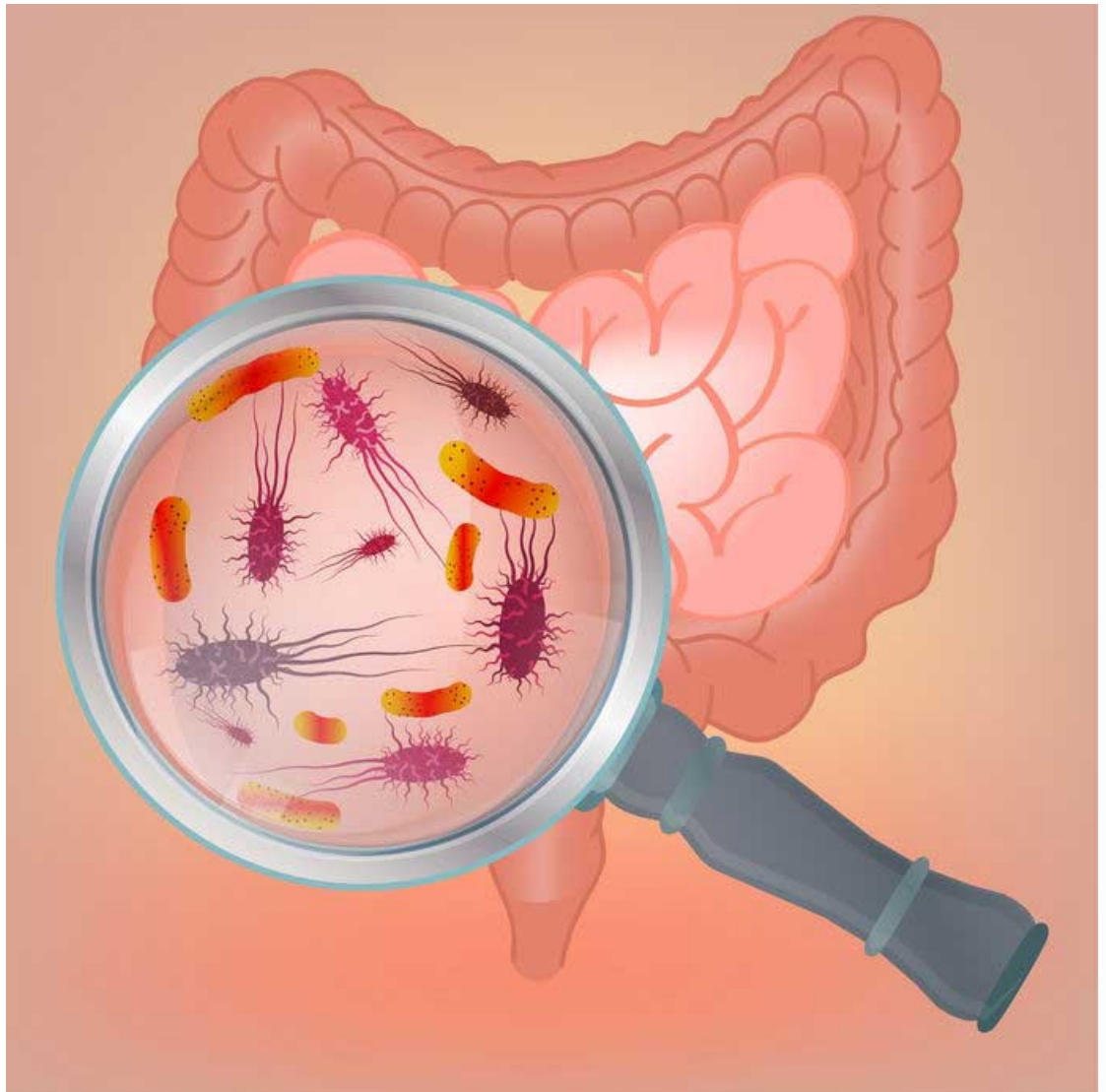


آیا پروبیوتیک‌ها ایمن هستند؟



پروبیوتیک چیست؟

پروبیوتیک‌ها باکتری‌هایی هستند که به حفظ تعادل طبیعی باکتری‌های مفید (میکرو فلور) در روده‌ها کمک می‌کنند. دستگاه گوارش بدن انسان شامل حدود 400 نوع از باکتری‌های پروبیوتیک است که رشد باکتری‌های مضر را کاهش می‌دهد و یک سیستم گوارش سالم را به وجود می‌آورد. بزرگترین گروه باکتری‌های پروبیوتیک در روده، باکتری‌های اسید لاکتیک است که از آن *Lactobacillus acidophilus* که در ماست با کشت‌های زنده یافت می‌شود. مخمر یک ماده پروبیوتیک است. پروبیوتیک‌ها همچنین به عنوان محصولات سلامتی طبیعی در دسترس هستند.

پیشنهاد شده است که پروبیوتیک‌ها برای درمان مشکلات معده و روده مورد استفاده قرار بگیرند. اما فقط انواع خاصی از باکتری یا مخمر (به نام سویه) در دستگاه گوارش کار می‌کنند.

موارد مصرف پروبیوتیک

بسیاری از مردم از پروبیوتیک برای جلوگیری از اسهال، نفخ و کرامپ شکمی ناشی از آنتی بیوتیک استفاده می‌کنند. آنتی بیوتیک‌ها باکتری‌های "خوب" (سودمند) را همراه با باکتری‌هایی بیماریزا، از بین می‌برند. کاهش باکتری‌های مفید ممکن است منجر به مشکلات گوارشی شود. مصرف پروبیوتیک‌ها می‌تواند جایگزین باکتری‌های مفید از دست رفته شود. این امر همچنین می‌تواند به جلوگیری از اسهال کمک کند. کاهش باکتری‌های مفید ممکن است منجر به عفونت‌های دیگر مانند واژن و عفونت‌های دستگاه ادراری و اسهال ناشی از مشکلات روده شود.

پروبیوتیک‌ها برای موارد زیر قابل استفاده هستند:

- کمک به درمان اسهال.
- کمک به جلوگیری از عفونت در دستگاه گوارش.

- کمک به کنترل پاسخ ایمنی (التهاب)، مانند بیماری التهابی روده (IBD).
- پروبیوتیک ها برای پیشگیری از سرطان کولورکتال، عفونت های پوستی و سندرم روده تحریک پذیر (IBS) مورد استفاده قرار می گیرند

آیا پروبیوتیک ها ایمن هستند؟

اکثر پروبیوتیکها همانند آنچه در سیستم گوارش انسان وجود دارد، هستند. بعضی از پروبیوتیک ها برای مدت زمان بسیار طولانی در طول تاریخ مورد استفاده قرار گرفته اند، مانند تهیه غذاهای تخمیر شده و محصولات لبنی مانند کفیر و ماست پروبیوتیک. در موارد غذایی پروبیوتیکها بیماری زایی را نشان نداده اند. مکمل های پروبیوتیکی رایج در بازار دارو و مواد غذایی نیز تاکنون عوارض جانبی خاصی را برای کودکان، نوجوانان و جوانان و سالمندان نشان نداده اند.