

پروبیوتیک ها: ابزارهای درمانی طبیعی



ظهور سیاست های مختلف در حوزه مراقبت های سلامتی موجب روی آوردن به مکمل های غذایی طبیعی و همچنین داروهای پیشگیری کننده از بیماری و داروهای حاوی باکتری های غیر پاتوژن زنده (پروبیوتیک ها) شده است. استفاده گسترده از پروبیوتیک ها توسط مصرف کنندگان و انجام طرح های آزمایشی بالینی بسیاری به منظور درک مزایای مرتبط با این محصولات صورت گرفته است. محصولات پروبیوتیک امروزه در سراسر جهان توسط چندین شرکت عرضه می شود. در حال حاضر تلاش های بسیاری برای بررسی مزایای سلامتی پروبیوتیک در جلوگیری از اختلالات متابولیسم و مشکلات گوارشی گوارشی، اهمیت بالینی، اثربخشی و تاثیر آن بر سیستم ایمنی بدن در حال صورت گرفتن است.

مستندات مفید بودن پروبیوتیکها برای سلامتی

پروبیوتیک باعث بهبود تعادل میکروبی روده از طریق کاهش pH می شود و از این طریق از ایجاد محیط مناسب برای رشد میکروبهای بیماری زا جلوگیری می کند. مخمرها به عنوان پروبیوتیکهای مفید موجب بهبود جذب مواد غذایی از خوراکی ها در جریان گوارش می شود. لاکتوباسیلوس ها که در گروه پروبیوتیکها قرار دارند در سلامت عمومی بدن نقش بسیار مهمی دارند، در ادامه به برخی از این تاثیرات مثبت اشاره می کنیم:

تعادل سیستم ایمنی بدن، پیشگیری از عفونت مجاری ادراری-تناسلی زنان، پیشگیری از عفونتها و جبران آسیبهای ناشی از مصرف آنتی بیوتیک، بهبود عدم تحمل لاکتوز ناشی از مصرف مواد لبنی و مواد غذایی که حاوی لاکتوز هستند، کمک کردن به بی نظمی حرکت روده، کاهش سموم کبدی، پیشگیری از رشد باکتری هایی که در روده نیترا تولید می کنند و موجب بروز سرطان می شوند، پیشگیری از رشد باکتری های مضر در روده مانند کاندیدا، اشریشیا کلاسی، هلیکوباکتر پیلوری و سالمونلا، پیشگیری از عفونتهای مخمری، بهبود عملکرد روده بزرگ پس از جراحی ها، سلامت پوست در جوانان، پیشگیری از عفونت در نوزادان، بهبود عفونتهای دستگاه تنفسی فوقانی (پیشگیری از تنفس بد و بوی بد دهان)، افزایش توانایی بدن در سنتز ویتامین کمپلکس B، افزایش توانایی جذب کلسیم، کاهش ابتلا به سرطان مثانه، جلوگیری و درمان درماتیت اتوپیک در کودکان.

شواهد علمی نشان داده است که تمام ادعاهای نامبرده در مورد تاثیرگذاری پروبیوتیک بر سلامت بدن صحت دارد و اغلب زمانی این تاثیرات بروز می کند که چندین سویه پروبیوتیکی یا پروبیوتیک هایی که از یک گونه هستند مورد مصرف قرار بگیرند.

شماره	بیماری	سویه های پروبیوتیکی مفید
1	اسهال، اسهال ناشی از آنتی بیوتیک، اسهال مسافرتی، اسهال ناشی از روتاویروس	<i>L.rehamnosus</i> GG (LGG), <i>S. boulardii</i>
2	سندرم روده تحریک پذیر (IBD)	<i>B. longum</i> , <i>B. infantis</i> , <i>B. breve</i> , <i>L. acidophilus</i> , <i>L. casei</i> , <i>L. delbrueckii</i> ssp. <i>bulgaricus</i> , <i>L. plantarum</i> and <i>S. thermophilus</i>

3	بیماری التهابی روده (IBS)	<i>Saccharomyces boulardii</i>
4	بیماری پوچیتز (بر اثر برداشتن بخشی از کولون ایجاد می شود)	<i>B. longum, B. infantis, B. breve, L. acidophilus, L. casei, L. delbrueckii ssp. bulgaricus, L. plantarum and S. thermophilus</i>
5	عفونت هلیکوباکتر پیلوری	<i>L. johnsonii La1, Saccharomyces boulardii</i>

جدول سویه های پروبیوتیکی مفید در بیماری های معده-روده ای