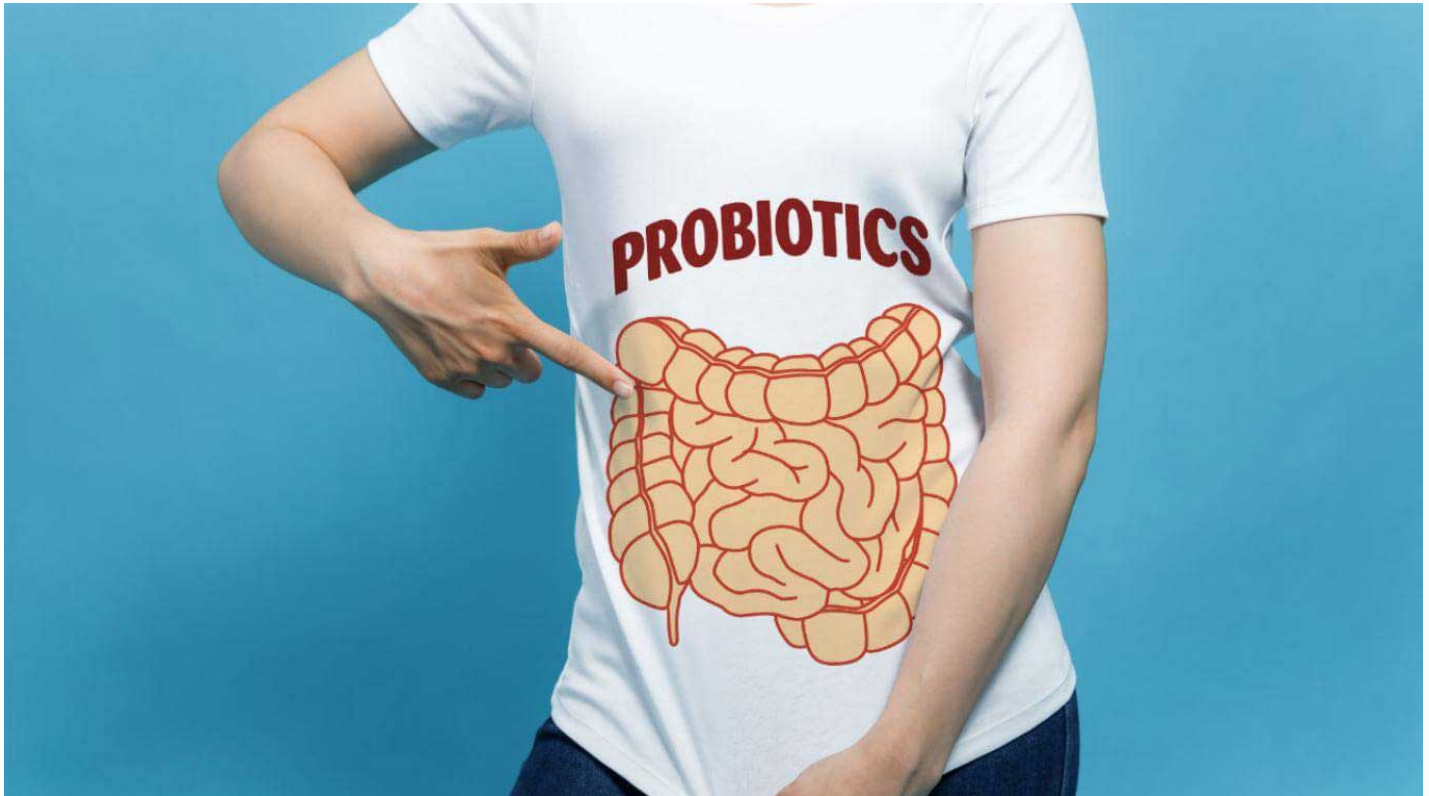




طبق یک مطالعه کوچک، خوردن یک نوع باکتری فعالیت های دیگر میکروب های روده را تشویق می کند.

شواهد بالینی نشان می دهد که پروبیوتیک برای شرایط خاص مفید است اما مکانیسم های پشت این مزایای گزارش شده کاملاً مشخص نشده است. در مطالعه ای با دوازده شرکت کننده میانسال که یک باکتری خاص، *Lactobacillus rhamnosus* مصرف می کردند، میزان تکثیر سایر باکتری ها در روده داوطلبان تغییر کرد.

LGG (لاکتوباسیلوس رامنوسوس) یک مکمل پروبیوتیکی است که شرکت کنندگان در این مطالعه دو بار در روز برای حدود یک ماه مصرف کردند. Claire Fraser از دانشگاه پزشکی دانشگاه مرلند و همکارانش در تجزیه و تحلیل نمونه های مدفوع قبل و بعد از آزمایش نشان دادند که ترکیب میکروبی به نظر نمی رسد بسیار تغییر کرده باشد. در عوض، تغییراتی که محققان مشاهده کردند در سطح رونوشت های خاص رخ داده است. این گروه شواهدی برای بیان گسسته، در ژن های درگیر در چسبندگی باکتری و تعداد زیادی از ژن های مرتبط با حرکت باکتری در طی مصرف پروبیوتیک یافتند که عمدتاً مربوط به گونه های *Roseburia* و *Eubacterium* روده ای است. این باکتری های روده ای به عنوان تولید کننده اسید بوتیرات و اسید چرب کوتاه (مواد مغذی برای کولونوسیت های انسانی، دارای خواص ضد التهابی و کاهش نفوذ پذیری اپیتلیال است) در روده فعالیت می کنند.