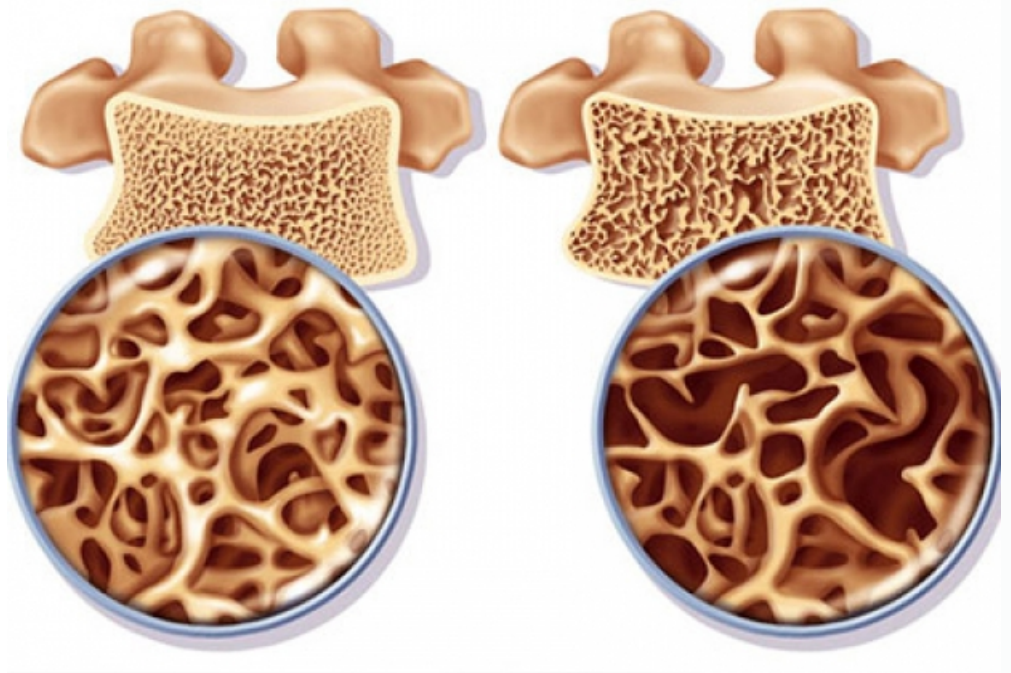
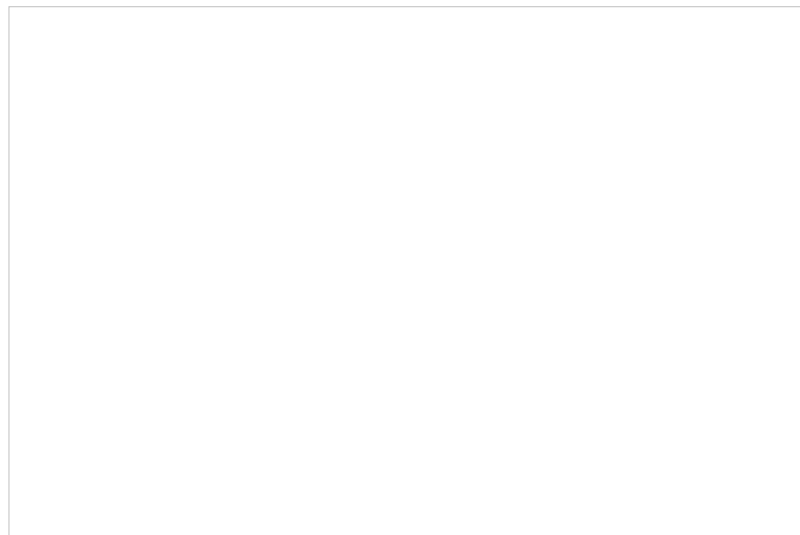


نقش پروبیوتیک ها در پیشگیری از پوکی استخوان



در پوکی استخوان استخوان ها متخلخل و ضعیف شده و خطر شکستگی افزایش دهد، مشخص می یابد. تعداد افراد مبتلا به پوکی استخوان با افزایش سن بیشتر می شود، به طوریکه اغلب زنان بالای 80 سال به این بیماری مبتلا هستند.



به دلیل اینکه شکننده بودن استخوان ها به ندرت تا قبل از اولین شکستگی مشخص می شود، پیشگیری مهمتر از درمان است. اخیراً در مطالعه ای برای اولین بار مشخص شد که در زنان سالمند دریافت باکتری های مفید برای سلامتی که “پروبیوتیک” نامیده می شوند به حفظ سلامت استخوان ها کمک می کند. در این پژوهش 90 زن سالمند با میانگین سنی 76 سال پودرهای حاوی پروبیوتیک (باکتری لاکتوباسیلوس روتری 6475) و یا دارونما به طور روزانه و به مدت 12 ماه دریافت کردند. بعد از یک سال میزان تحلیل استخوان با استفاده از CT اسکن مشخص و با ابتدای مطالعه مقایسه شد. در زنانی که پروبیوتیک دریافت کرده بودند میزان تحلیل استخوان ها نصف میزان تحلیل استخوانی رخ داده در زنان دریافت کننده دارونما بود. پروبیوتیک ها توسط شرکت کنندگان به خوبی تحمل شد و عوارض جانبی گزارش نشد.

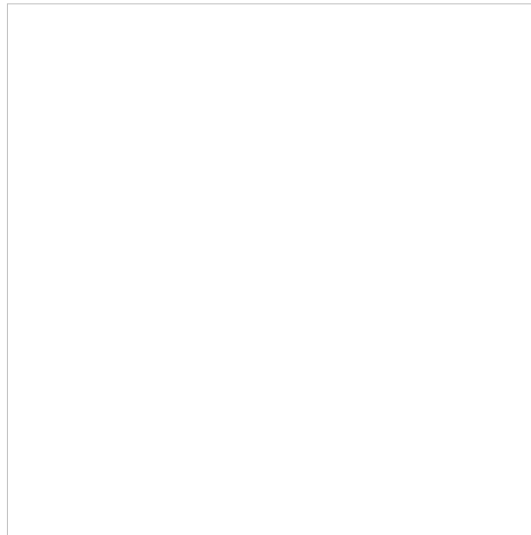
تحقیقت پیشین در موش اثر باکتری های روده بر روی استخوان را گزارش داده بودند اما در مطالعه حاضر برای اولین بار اثر پروبیوتیک ها در افراد سالمند بررسی شد. زنان سالمند بیشتر از سایر افراد جامعه در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان و شکستگی قرار دارند. محققان امیدوارند در آینده استفاده از پروبیوتیک ها به عنوان یک

روش اثربخش و ایمن جهت پیشگیری از بروز پوکی استخوان در افراد سالمند مورد استفاده قرار گیرد. نکته عملی: دریافت پروبیوتیک‌ها توسط زنان سالمند در پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان مفید است.

منبع:

A.G. Nilsson, D. Sundh, F. Bäckhed, M. Lorentzon. *Lactobacillus reuteri* reduces bone loss in older women with low bone mineral density: a randomized, placebo-controlled, double-blind, clinical trial. J. Intern. Med. (2018), 10.1111/joim.12805 (Published online June 21, 2018)

ژری لاکت چیست؟



ژری لاکت یک ترکیب **پروبیوتیک** و پری بیوتیک (سین بیوتیک) به صورت کپسول خوراکی بوده که سویه های به کار رفته در آن از مفیدترین و شناخته شده ترین پروبیوتیک‌ها برای سالمندان هستند. ژری لاکت حاوی مقادیر بالایی از 7 سویه باکتری سودمند (لاکتوباسیل، بیفیدوباکترها و استرپتوکوکوس) به همراه پری بیوتیک فروکتوالیگوساکارید (کمک کننده به رشد و فعالیت پروبیوتیک ها) می باشد.