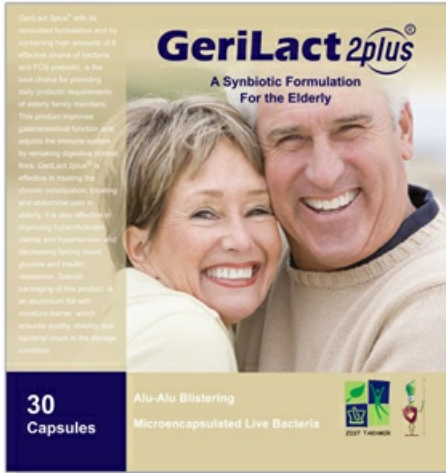


آیا برای رفع یبوست از پروبیوتیک استفاده کنیم؟



قبل از مصرف





بعد از مصرف

یبوست یک مشکل رایج در میان نزدیک به یک پنجم جمعیت جهان می باشد.

درمان یبوست گاهی مشکل است و افراد را به سمت مصرف داروهای طبیعی و یا مکمل های پروبیوتیک سوق می دهد.

پروبیوتیک ها درواقع باکتری های مفیدی هستند که به طور طبیعی در مواد غذایی تخمیری مانند کامبوچا (کامبوچا نوعی چای بومی چینی است که از همزیستی نوعی باکتری با نوعی گل سنگ حاصل می شود که به آن قارچ کامبوچا می گویند)، کفیر، کلم ترش و تمپه (تمپه یک غذای اندونزیایی مانند توفو است و یک محصول سویا می باشد) وجود دارند. همچنین پروبیوتیک ها به صورت مکمل های خوراکی هم فروخته می شوند.

پروبیوتیک ها باعث تقویت میکروبیوم روده می شوند. میکروبیوم روده درواقع گروهی از باکتری های مفید در دستگاه گوارش می باشند که به تعدیل التهابات، بهبود عملکرد سیستم ایمنی و گوارش کمک می کنند.

تأثیر پروبیوتیک ها در انواع یبوست ها

پروبیوتیک ها به دلیل تأثیر آنها بر یبوست، در طیف گسترده ای از شرایط مورد مطالعه قرار گرفته اند.

سندروم روده تحریک پذیر

سندروم روده تحریک پذیر (IBS) یک اختلال گوارشی است که می تواند علائم مختلفی شامل دل درد، نفخ و یبوست ایجاد کند.

پروبیوتیک ها به بهبود علائم این بیماری از جمله یبوست کمک می کنند.

یک مطالعه بر روی 150 بیمار مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر نشان می دهد که مصرف پروبیوتیک به مدت 60 روز باعث تنظیم حرکت روده و بهبود قوام مدفوع می شود.

یبوست در کودکان

یبوست در کودکان مشکلی رایج است که می تواند به دلیل عوامل مختلفی از جمله رژیم غذایی، سابقه خانوادگی، آلرژی به برخی مواد غذایی و مشکلات روانشناسی ایجاد شود.

مطالعات مختلف نشان می دهند مصرف پروبیوتیک می تواند به رفع یبوست کودکان کمک کند.

برای مثال یک مطالعه مروری نشان می دهد مصرف پروبیوتیک به مدت 3 الی 12 هفته باعث افزایش دفعات اجابت مزاج در کودکان مبتلا به یبوست می شود. همچنین یک مطالعه به مدت 4 هفته بر روی 48 کودک نشان می دهد که مصرف مکمل پروبیوتیک باعث بهبود حرکت روده و کاهش علائم یبوست در آنها شده است.

بیش از 38% از زنان در دوران بارداری بیبوست را تجربه می کنند. این موضوع می تواند به دلیل مصرف مکمل های دوران بارداری، نوسانت هورمونی یا تغییر در فعالیت های فیزیکی باشد.

برخی مطالعات نشان می دهند که مصرف پروبیوتیک در دوران بارداری باعث جلوگیری از بروز بیبوست می شود.

در یک مطالعه بر بروی 20 زن مشاهده شد که مصرف پروبیوتیکی حاوی انواع مختلفی از باکتری های مفید، باعث بهبود حرکات روده و کاهش علائم بیبوست مانند دل درد، زور زدن و حس تخلیه ناقص شده است.

داروها

داروهای مختلفی باعث ایجاد بیبوست می شوند به عنوان مثال قرص آهن، داروهای ضداسهال و برخی داروهای مربوط به سرطان.

پروبیوتیک ها به رفع بیبوست ناشی از مصرف مکمل های آهن کمک می کنند. برای مثال یک مطالعه دو هفته ای بر روی 32 زن نشان داد که استفاده روزانه از پروبیوتیک درکنار مصرف مکمل آهن، به بهبود عملکرد روده ها کمک می کند.

پروبیوتیک "ژری لاکت توپلاس" محصولی حاوی انواع گوناگونی از باکتری های مفید و موثر در رفع علائم بیبوست می باشد. این محصول نه تنها برای سالمندانی که دچار بیبوست های مزمن هستند بلکه برای سایر افراد که به علل گوناگون با این مشکل روبرو هستند بسیار تاثیرگذار است.

ژری لاکت توپلاس به دلیل استفاده از روش میکروانکپسولاسیون ارتقا یافته، استفاده از سویه های باکتریایی متنوع و بسته بندی جدید (استفاده از فویل آلومینیومی که در برابر نفوذ هوا، رطوبت و نور خورشید مقاوم است)، محصولی با اثرگذاری بیشتر و سریعتر در رفع انواع بیبوست ها می باشد.