«Не забыли купить пробиотики?»

Предлагаем вдогонку средства для поддержания микрофлоры и отвечаем на вопросы.

ФАКТЫ О НАШЕЙ МИКРОБИОТЕ

Микробиота – термин, который используется для характеристики микробиоценоза отдельных органов и систем (кишечник, кожа, плацента, грудное молоко и т.д.).

Микробиоту можно рассматривать как самостоятельный орган, участвующий в основных функциях и влияющий на здоровье человека.

Только в толстом кишечнике количество бактерий сопоставимо с количеством клеток в организме человека

Неблагоприятные факторы меняют иерархию микробиома: доминантные в норме виды уходят на второй план, а им на смену выходят представители условно-патогенной или патогенной флоры.

Вес микробиоты составляет около 2 кг. Состав микрофлоры всегда стремится к восстановлению, но без помощи пробиотиков процесс может быть значительно растянут во времени.

Сегодня выявлена связь микробиотических нарушений с инфекциями, диареей, язвенной болезнью, раком желудка и толстой кишки, ожирением, мальабсорбцией, сахарным диабетом, пищевой аллергией, бронхиальной астмой, кишечными коликами, синдромом раздраженного кишечника и даже поведенческими нарушениями.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Пробиотики – живые микроорганизмы, которые при введении в адекватных количествах оказывают положительное влияние на состояние здоровья хозяина

Пребиотики – субстрат, который избирательно используется микроорганизмами хозяина, принося пользу для здоровья последнего. Пребиотики не перевариваются в тонкой кишке ферментативными системами макроорганизма, но утилизируются нормальной кишечной микрофлорой, в первую очередь толстой кишки.

Синбиотики – комбинация пробиотиков с пребиотиками.

Симбиотик – комбинация пробиотических штаммов.

Метабиотик – совокупность продуктов метаболизма пробиотических микроорганизмов, обладающих положительным действием в отношении организма-хозяина.

Почему так важна наша микрофлора, и чем она занимается?

- Защищает ЖКТ от инфекции, препятствуя прикреплению патогенных микробов к слизистым оболочкам пищеварительного тракта.
- Участвует в процессах пищеварения.
- Стимулирует перистальтику кишечника.
- Синтезирует витамины (B_1, B_2, B_6, K, фолиевую и никотиновую кислоту).
- Помогает утилизировать кальций, железо, витамин D.
- Тормозит синтез гистамина, снижая тем самым риск пищевой аллергии.
- Активирует иммунные реакции.

И это только часть функций, которые уже изучены. Микробиом человека продолжают изучать, но уже понятно, что микрофлора – это наш незаметный помощник.

ВДОГОНКУ КАКОЙ ПОКУПКЕ МОЖНО ПРЕДЛАГАТЬ ПРОБИОТИКИ?

- Антибиотики, в том числе и для местного применения (вагинальные свечи, назальные спреи и т.д.).
- Средства от диареи и кишечных инфекций (Регидрон, лоперамид, нифуроксазид).
- Ингибиторы протонной помпы, так как пробиотики повышают эффективность терапии кислотозависимых заболеваний.
- Сорбенты.
- Средства от вздутия и метеоризма (препараты симетикона, Орликс и др.).
- Антигистаминные препараты.
- Витаминно-минеральные комплексы.
- Миотропные спазмолитики (мебеверин, тримебутин и др.).
- Средства для симптоматического лечения острой респираторной вирусной инфекции.

Но вообще, особенно в сезон респираторных инфекций, пробиотики можно и нужно предлагать к любой покупке. Уже доказано иммуномодулирующее действие пробиотиков на организм, которое проявляется предотвращением и/или снижением выраженности инфекций респираторного тракта и других, в том числе мочеполовых, инфекционных заболеваний[1].

Если ваши посетители любят задавать вопросы, то ниже мы приготовили ответы на некоторые из них.

«А МОЖЕТ БЫТЬ, МОЯ МИКРОФЛОРА ВОССТАНОВИТСЯ САМА?»

Это будет очень долго. Дестабилизация микробиоценоза сохраняется в течение 4 нед, состав микробиоты частично восстанавливается в течение 8 нед, при этом действия в длительной перспективе неизвестны. Так что без пробиотиков прогноз не ясен. А вот риск развития антибиотикоассоциированной диареи сохраняется. Нужно ли рисковать?

«МОЖНО ЛИ ПРИНИМАТЬ ПРОБИОТИКИ ВМЕСТЕ С АНТИБИОТИКАМИ?»

Да, одновременный прием антибиотиков с пробиотиками возможен! Это подтвердил анализ обзора литературы о благоприятном действии пробиотиков, назначаемых совместно с антибиотиками, за 45 лет (1966–2011 гг.)[2].

«Я ПРИНИМАЮ ПРОБИОТИКИ. КАКИХ ЭФФЕКТОВ МНЕ ЖДАТЬ?»

- Усилится противоинфекционная защита организма.
- Если уже заболели, то простуда, грипп или COVID-19 пройдут быстрее.
- Уменьшится потребность в антибиотиках.
- Сократится количество и длительность эпизодов простуды и гриппа.
- Уйдут кишечные расстройства: диарея, запор, вздутие и боль в животе после приема антибиотиков.
- Продолжается изучение эффективности пробиотических средств при сердечно-сосудистых, гинекологических, желудочно-кишечных, аллергических заболеваниях.

«КОГДА ЛУЧШЕ ПРИНИМАТЬ ПРОБИОТИКИ?»

Пробиотики лучше всего употреблять во время или после еды, когда уровень pH повышается, что приводит к большей выживаемости бактерий.

«КАКАЯ ДОЗА ЭФФЕКТИВНА?»

Пробиотические дозы обычно стандартизируются с точки зрения количества живых бактерий на единицу объема (дозы).

Каждая живая бактерия – колониеобразующая единица (КОЕ).

Успешные результаты были достигнуты в клинических испытаниях с использованием 10^7–10^{11} КОЕ/сут. Учитывая, что минимальная доза для некоторых штаммов составляет 10^9 КОЕ/сут, необходимо, чтобы добавки содержали бактерии в концентрациях более 10^9 КОЕ на дозу, если только исследование не продемонстрировало, что удельный штамм, содержащийся в продукте, эффективен в меньших количествах.

«ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ БАКТЕРИИ В СОСТАВЕ ПРОБИОТИКОВ?»

Существуют разные типы пробиотических штаммов в составе пробиотиков: кисломолочные, донорские и штаммы-антагонисты.

- Кисломолочные штаммы угнетают гнилостную и условно-патогенную флору за счет выработки молочной кислоты. К ним относятся:

Торговое название	Состав	Форма	Возраст	Курс
НОРМОБАКТ L	Лиофилизированные молочнокислые бактерии *L. rhamnosus* GG 4×10^9 КОЕ и фрукто-олигосахариды	Порошок/саше	С 1 мес	10–14 дней
БАК-СЕТ ФОРТЕ	14 штаммов живых бактерий *L. rhamnosus*, *L. plantarum*, *L. casei*, *L. acidophilus*, *L. bulgaricus*, *L. helveticus*, *L. salivarius*, *L. fermentum*, *B. bifidum*, *B. longum*, *B. breve*, *B. infantis*, *Lactococcus lactis*, *S. thermophiles* 10^7–10^9 КОЕ	Капсулы	С 3 лет	14 дней
ЛИНЕКС	Живые лиофилизированные молочнокислые бактерии: *L. acidophilus*, *B. infantis*, *E. faecium* не менее 1,2×10^7 КОЕ	Капсулы	С 0 лет	Индивидуально
АЦИПОЛ	Живые молочнокислые бактерии *L. acidophilus* не менее 10^7 КОЕ и полисахарид кефирного грибка	Капсулы	С 3 мес	До 15 дней
МАКСИЛАК	Лиофильно высушенные штаммы пробиотических бактерий *B. bifidum*, *B. longum*, *B. breve*, *L. rhamnosus*, *L. plantarum*, *L. casei*, *L. acidophilus*, *Lactococcus lactis*, *S. thermophiles* 10^8–10^9 КОЕ и фрукто-олигосахариды	Капсулы	С 3 лет	1 мес
БИФИФОРМ	*B. longum*, *E. faecium* 10^7 КОЕ и лактулоза	Капсулы	С 2 лет	2–3 нед. При острой диарее – 2–3 дня
ФЛОРОК ФОРТЕ	*L. acidophilus* и *B. lactis* не менее 5,0×10^9 КОЕ и фрукто-олигосахариды	Капсулы	С 3 лет	1 мес
РИОФЛОРА	9 штаммов пробиотических микроорганизмов: *B. lactis* NIZO 3680, *B. lactis* NIZO 3882, *L. acidophilus*, *L. plantarum*, *Lactococcus lactis*, *B. longum*, *L. paracasei*, *L. salivarius*, *S. thermophilus* не менее 5×10^8 КОЕ, инулин и фрукто-олигосахариды	Капсулы	С 3 лет	10–14 дней

- *Lactobacillus acidophilus;*
- *L. plantarum;*
- *L. bulgaricus;*
- *L. casei;*
- *L. fermentum;*
- *Streptococcus thermophilus;*
- *Enterococcus L-3;*
- *Bifidobacterium lactis.*

• Донорские штаммы способны временно адгезироваться к слизистой оболочке желудочно-кишечного тракта. Модулируют иммунный ответ и вытесняют условно-патогенную флору.
  – *B. bifidum;*
  – *B. longum;*
  – *B. infantis;*
  – *B. adolescentis;*
  – *L. rhamnosus GG;*
  – *L. gasseri;*
  – *E. faecium;*
  – *E. salivarius.*

• Штаммы-антагонисты не являются естественной для человека флорой. Они проходят по желудочно-кишечному тракту транзитом, не адгезируются на слизистой оболочке и борются с патогенной и условно-патогенной флорой непосредствено в просвете кишечника.
  – *Bacillus subtilis;*
  – *Saccharomyces boulardii.*

«КАКИЕ ПРОБИОТИКИ ЛУЧШЕ?»

Хорошо, если пробиотик содержит в составе штаммы разных видов, принадлежащих к одному или разным семействам бактерий. Количество микроорганизмов должно быть не менее 10^7 в 1 дозе. Предпочтительны кислотоустойчивые пробиотики или пробиотики, заключенные в кислотоустойчивую капсулу.

Литература
1. Кунельская Н.Л., Изотова Г.Н., Бессараб Т.П., и др. Пробиотики как средство профилактики ОРВИ. МС. 2013;7.
2. Videlock EJ, Cremonini F. Meta-analysis: probiotics in antibiotic-associated diarrhea. Aliment Pharmacol Ther. 2012;35(12):1355-69.

OMNIDOCTOR.RU