

Пробиотики и пребиотики

Как работают препараты, «восстанавливающие» микрофлору кишечника, когда они действительно необходимы и почему не нужно лечить дисбактериоз

Дата публикации: 03.06.2014

Первоисточник: <http://ldzh.ru/content/dysbiosis>

Всем известно, что микрофлору кишечника нужно поддерживать. А если поддерживать недостаточно хорошо, случится дисбактериоз и ее нужно будет восстанавливать. Можно йогуртом, можно капсулами. Йогурт вкуснее, капсулы как-то солиднее — тут каждый выбирает, что ему ближе. Но по-хорошему ближе должен быть здравый смысл: всей этой ерунде, которая активно продвигается с помощью рекламы, верить, конечно, не стоит. И вот почему.

Что это такое

Бактерий, живущих в теле человека, в несколько раз больше, чем клеток самого организма, их видов — несколько сотен. Располагаются они преимущественно в кишечнике. Там часть бактерий помогает, к примеру, переваривать еду, часть — относится к потенциально опасным, но себя особо никак не проявляет, что позволяет мирно сосуществовать с остальными. Под влиянием антибиотиков или некоторых других препаратов, а также различных заболеваний то равновесие, которое было установлено среди обитающих в кишечнике микроорганизмов, нарушается. В итоге патогенные бактерии выходят из-под контроля и могут провоцировать диарею, боли, метеоризм и т. д. И в этом случае в России в кабинете врача обычно можно услышать: «У вас дисбактериоз». По сути, это то же, как если бы травматолог записал в карточке человека со сломанной рукой: «Диагноз: боль в руке». Дисбактериоз — это не самостоятельное заболевание, это симптом. И, конечно же, прежде всего необходимо найти причину. Тем не менее в некоторых ситуациях попытки «восстановить микрофлору кишечника» могут быть оправданы.

В этом случае обычно используют пробиотики (препараты, содержащие «полезные бактерии») и пребиотики (то, чем они кормятся). Существует также метод пересадки кала, но широко он не применяется.

Когда они нужны

Хотя к пробиотикам проявляют повышенный интерес, убедительно доказать их эффективность удалось лишь в небольшом количестве случаев. По всей видимости, они действительно помогают при антибиотик-ассоциированной диарее. Так как антибиотики убивают бактерии, пробиотики нужно принимать за два часа до антибиотиков. Скорее всего, у детей при диарее, вызванной ротавирусом, эффект [имеют](#) большие дозы лактобактерий — длительность болезни сократится на полдня. Есть данные, указывающие на то, что при синдроме раздраженной толстой кишки, непереносимости лактозы и осложнениях

лечения язвенного колита пробиотики также помогают. Однако в случае с этими заболеваниями необходимы дополнительные исследования.

Когда бессмысленно использовать пробиотики? Недавно было [установлено](#), что эти препараты никак не влияют на течение колик у детей.

«Укрепление иммунитета» — тоже не лучшая идея. В Европе запрещено рассказывать в рекламе пробиотиков и йогуртов с «полезными бактериями» о сокращении числа простуд и вообще улучшении работы иммунной системы благодаря этим продуктам. Дело в том, что такой эффект не доказан, и даже, скорее, [доказано](#) обратное.

Врачи также не рекомендуют «поддерживать» микрофлору кишечника с помощью профилактического приема пробиотиков. В этом просто нет смысла. Чтобы понимать почему, достаточно знать механизм действия пробиотиков.

Как работают

Существует несколько предположений, как именно пробиотики помогают справляться с заболеваниями. Например, считается, что они прямо или опосредованно убивают те бактерии, которые приносят организму вред, а также сокращают их рост. Более того, они замещают «полезные бактерии», которые погибли под действием каких-то препаратов или из-за заболевания — таким образом они помогают восстановить необходимое равновесие. (Хотя, безусловно, их количество мало.)

Какие выбрать

У желающих купить пробиотики есть два пути: в продуктовый магазин или в аптеку. Конечно, йогурты приятнее на вкус, чем таблетки, но проблема с ними [заключается](#) в том, что никто не может предсказать, какое количество бифидо- и лактобактерий в итоге окажется в кишечнике. Дело в том, что они какое-то время «ждут» покупателя, потом проходят через соляную кислоту в желудке, которая уничтожает значительное их количество, и только после этого оказываются там, где они больше всего нужны.

Состав пробиотиков из аптеки может быть более разнообразным, чем в йогуртах. Хотя, конечно, бифидо- и лактобактерии встречаются чаще всего. Эти препараты обычно имеют кишечнорастворимую оболочку, что помогает им дойти до кишечника в предсказуемом количестве. Следует отметить, что пищевые добавки на этот счет строго не проверяют. Желательно, чтобы пробиотики выписал грамотный специалист, так как разные бактерии производят разный эффект. Кроме того, не все [методы](#) производства этих препаратов оставляют бактериям шанс выжить.

Что такое пребиотики

Пребиотики — это углеводы, которыми питаются «хорошие» бактерии. Покупать их специально бессмысленно: они содержатся в помидорах, спарже, луке, чесноке, артишоках, цикории и бананах. Сами по себе они неспособны справиться, к примеру, с антибиотик-ассоциированной

диареей, поэтому целенаправленно вводить их в рацион лучше вместе с пробиотиками.

Автор: Дарья Саркисян — шеф-редактор «Медпортал.ру».