

Probioteka

Przyjmowanie probiotyków zmniejsza nasilenie objawów ze strony przewodu pokarmowego u zdrowych osób narażonych na stres



Probiotyki

SANPROBI

Stress

1. Tytuł, autorzy, afiliacje, pismo

Tytuł: **Przyjmowanie probiotyków zmniejsza nasilenie objawów ze strony przewodu pokarmowego u zdrowych osób narażonych na stres**

Badanie z zastosowaniem podwójnie ślepej próby, randomizowane i kontrolowane podawaniem placebo

Tytuł oryginału: Probiotic Food Supplement Reduces Stress-Induced Gastrointestinal Symptoms in Volunteers: A Double-Blind, Placebo-Controlled, Randomized Trial

Autorzy: Laurent Diop¹, Sonia Guilloub², Henri Durand³

Afilacje:

¹ Savoir-Faire & Cie, Saclay, Francja

² Proclaim, Saint-Grégoire, Francja

³ Lallemand SAS, Blagnac, Francja

Czasopismo: Nutrition Research, 2008 (Impact Factor = 2,627)

2. Wstęp

- Stres odgrywa ważną rolę w powstawaniu zaburzeń czynnościowych przewodu pokarmowego. Istnieje także zależność pomiędzy dolegliwościami ze strony przewodu pokarmowego i czynnikami wpływającymi na stan psychiczny. U pacjentów z zespołem jelita nadwrażliwego (IBS) stres może wywołać biegunkę lub zaparcie, a także ból brzucha.
- Pałeczki kwasu mlekowego (rodzaj *Lactobacillus*) i bifidobakterie są ważnymi składnikami mikrobiomu jelitowego. Pałeczki kwasu mlekowego regulują perystaltykę jelit, wpływają na tworzenie masy kałowej oraz zapewniają prawidłowe wypróżnianie. Niektóre z nich wytwarzają również specyficzne enzymy, które rozkładają laktozę, zmniejszając objawy jej nietolerancji.

Istnieje związek pomiędzy zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi i czynnikami wpływającymi na kondycję psychofizyczną.

3. Cel pracy

Celem pracy jest zweryfikowanie hipotezy badawczej, iż podawanie szczepów bakterii *Lactobacillus helveticus Rosell*[®] – 52 i *Bifidobacterium longum Rosell*[®] – 175 (dostępnych w Polsce w produkcie SANPROBI[®] Stress) zmniejsza intensywność odczuwania dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego wywołanych stresem.

4. Materiał i metody

W badaniu wzięły udział 64 osoby. Jednym z kryteriów włączenia do badania było wystąpienie u pacjenta w sytuacji stresowej przynajmniej dwóch z następujących objawów: niepokoju, nerwowości, drażliwości, problemów ze snem, dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. Badanych przydzielono losowo do następujących grup:

I – przyjmowała probiotyk w dawce 3×10^9 CFU (jednostek tworzących kolonię);

II – otrzymywała placebo.

W badaniu stosowano probiotyk składający się z dwóch szczepów bakterii: *Lactobacillus helveticus Rosell*[®] – 52 i *Bifidobacterium longum Rosell*[®] – 175 (dostępnych w Polsce w produkcie SANPROBI[®] Stress). Badani stosowali probiotyk raz dziennie przez 3 tygodnie. Przed i po badaniu wszyscy uczestnicy wypełnili kwestionariusz, na podstawie którego oceniano fizyczne oraz psychiczne następstwa stresu.

5. Najważniejsze wyniki

- U osób przyjmujących probiotyk doszło do zmniejszenia:
 - intensywności odczuwania bólów brzucha oraz nudności i wymiotów wywołanych stresem,
 - wytwarzania gazów i występowania wzdęć.
- Podczas badania nie odnotowano działań niepożądanych.

Komentarz: Korzystne działanie probiotyków może być skutkiem modulacji mikrobioty jelitowej, poprawy funkcji bariery jelitowej oraz regulacji układu odpornościowego. Probiotyki mogą wpływać na procesy fermentacyjne w jelicie i w konsekwencji zmniejszać wytwarzanie gazów, co redukuje nasilenie wzdęć oraz bólów brzucha u pacjentów.

6. Wnioski

Szczepy probiotyczne *Lactobacillus helveticus Rosell*[®] – 52 i *Bifidobacterium longum Rosell*[®] – 175 (dostępne w produkcie SANPROBI[®] Stress), podawane w dawce 3×10^9 CFU raz dziennie, zmniejszają dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego u osób narażonych na stres.

