

## פרוביוטיקה: מומלצת לאחר מחלות חורף

ד"ר דלית ויסמן

| 28.02.13

תזונאית קלינית, מומחית בטיפול קוגניטיבי התנהגותי ממוקד בנושאי אכילה ודימוי גוף. המרכז הרפואי לטיפול בהשמנת יתר, אסיא מדיקל

**אנטיביוטיקה שנלקחת לטיפול בדלקות ושפעת מחסלת את החיידקים שגרמו למחלה, אולם פוגעת בו בעת באוכלוסיית החיידקים הידידותיים. פרוביוטיקה נועדה לשקם את אוכלוסייה זו ולהפחית את תופעות הלוואי של אנטיביוטיקה, בנוסף פרוביוטיקה תורמת לחוסן הגוף**

טיפול אנטיביוטי, הגם שהוא מציל חיים לעיתים רבות, מגיע עם תג מחיר למערכות הגוף. ידוע היום, כי חלק מן ההשפעות על הגוף הן פגיעה בחיידקים "הטובים" של מערכת המעי וגרימה של תופעות לוואי כמו שלשול תכופ המקשה על התפקוד היומי, הן חלק הכרחי מתופעות הלוואי של לקיחת אנטיביוטיקה.

### מהם אותם חיידקים ידידותיים?

במערכת המעיים חיים בשלום ובשיתוף פעולה סימביוטי חיידקים "טובים" ותאים. אלו בתורם, עוזרים בנוכחותם לגוף להילחם בזיהומי מעיים ולשמור על בריאות תקינה. פעילות אנטיביוטית, הגם שהיא מחלצת אותנו ממחלות, מביאה לפגיעה ולצמצום אוכלוסיית החיידקים הטובים, ורבים אינם מודעים כלל להשפעות השליליות של אנטיביוטיקה בהקשר הזה ולצורך לאושש את צבר כמות החיידקים "הטובים" לאחר טיפול אנטיביוטי. אין זה אומר כי ניתן או צריך להימנע מטיפול אנטיביוטי, טיפול זה מציל חיים, אך יש להיות מודעים להשלכות ולנזק העקיף שהוא עלול לעורר ולנסות ולטפל בו כמיטב יכולתנו.

תחת ההגדרה פרוביוטיקה, נמצאים מיקרואורגניזמים הנחשבים כנוגדי הפרעה זו. נתונים מחקריים מוכיחים היום כי פרוביוטיקה מפחיתה בצורה משמעותית ומובהקת את הסיכון לתכיפות הופעת השלשול. בסדרות של ניסויים קליניים אשר נערכו הן אצל מבוגרים והן אצל ילדים. התוצאה הייתה כמעט זהה בין קבוצות של ילדים ושל מבוגרים אשר נבדקו: מינונים שונים של מוצרים פרוביוטיים המכילים מיני חיידקים שונים סייעו לשיפור תפקודים בקרב שתי קבוצות המבחן הללו ואוששו את התרומה הגורפת של הפרוביוטיקה לגוף האדם.

### היתרונות של פרוביוטיקה

בניגוד ל**תרופות**, שעלותן לעיתים יקרה, הרי שחיידקים פרוביוטיים נמצאים במזונות הסובבים אותנו ולפיכך כדאי ורצוי לעודד שימוש בהן. החיידקים הידידותיים תורמים לאיזון מערכת העיכול. בין היתרונות הרבים של פרוביוטיקה, מעבר להסדרת היציאות, ניתן למנות שיפור משמעותי של תהליכי העיכול. מחקרים רבים מציינים גם את השפעתה החיובית של פרוביוטיקה על התמודדות הגוף עם מחלות חורף, זיהומי מעיים, הצטברות גזים, מחלות דלקתיות במערכת העיכול וסיוע למערכת החיסון בגופנו באופן כללי ולא רק מערכת העיכול.



פגיעה באוכלוסיית החיידקים הטובים גורמת לתופעות לוואי כמו שלשול

יש יתרונות נוספים לטיפול באמצעות פרוביוטיקה שחלקם מתחיל להיות ברור לאור מחקרים בשנים האחרונות: מניעת אלרגיות, ירידה בהתקפים של דלקות במעי, מניעת הופעות פטריות בנרתיק ויש אף עדויות ראשונות המצביעות על הקשר בין עיכוב תהליכים סרטניים בהקשר של הפרוביוטיקה.

נדמה כי שלל היתרונות של הפרוביוטיקה מתחיל לצוף ולצוף מכול עבר בשנים האחרונות, ואנו מביטים רק בקצה הקרחון של היתרונות הבריאותיים הטמונים בה. מחקרים נוספים ותהליכי עיבוד של הנתונים נמצאים בתהליכים ומספקים חדשות לבקרים נתונים מעודדים נוספים על השימוש בה.

#### **כיצד ניתן להוסיף חיידקים ידידותיים לתפריט?**

אתם שואלים את עצמכם כיצד להוסיף מוצרים פרוביוטיים לגופכם. ובכן, התשובה פשוטה, יש רשימת מוצרים המכילים במהותם חיידקים פרוביוטיים: יוגורט למשל הוא אחד מהם, כל יוגורט ויש גם סדרות רבות של יוגורטים המבטיחות העשרה של מינון החיידקים הפרוביוטיים בהם. אך יש גם מוצרים נוספים בהקשר זה שבהם תוכלו למצוא מינון נכון ומועשר שלהם.

בנמצא היום כ-90 מוצרי מזון המכילים חיידקים פרוביוטיים. כיצד תדעו? הסתכלו על תוויות האריזה של המוצרים וחפשו את הנתון הפרוביוטי. מינון של  $10^6$  CFU לכל גרם, הוא מינון מומלץ לרוב, מה גם שאין בעיה בצריכת יתר של מוצרים כאלו.