

البروبيوتيك – نظرة عامة (Probiotics)

ما هي البروبيوتيك؟

البروبيوتيك هي البكتيريا التي تساعد على الحفاظ على التوازن الطبيعي للكائنات الحية في الأمعاء. ويحتوي الجهاز الهضمي البشري على نحو ٤٠٠ نوع من بكتيريا البروبيوتيك التي تقلل من نمو البكتيريا الضارة وتعزز صحة الجهاز الهضمي.

إن بكتيريا حمض اللاكتيك هي من أكبر مجموعات بكتيريا البروبيوتيك في الأمعاء والتي تشمل بكتيريا أسيدوفيلوس لاكتوبسيلوس مثل الخمائر الموجودة في اللبن وهي من أفضل انواع البروبيوتيك المعروفة. تعتبر الخميرة من عائلة البروبيوتيك وتتوفر بكتيريا البروبيوتيك كمكملات غذائية.

يقترح أن يتم استخدام البروبيوتيك لعلاج مشاكل المعدة والأمعاء ولكن تبين أن أنواع معينة فقط من البكتيريا أو الخميرة (تسمى سلالات) يمكن أستعمالها للعمل في الجهاز الهضمي. ولكن هناك حاجة لإثبات أي نوع أو اية مجموعة أنواع من البكتيريا يمكن إستخدامها في علاج الأمراض. ولغاية الآن فإن أنواع البروبيوتيك المثبتة أنها تعالج أمراض معينة ليست متاحة على نطاق واسع.

ما هي إستخدامات البروبيوتيك؟

كثير من الناس يستخدمون البروبيوتيك لمنع الإسهال والغازات والتشنجات الناتجة عن إستخدام المضادات الحيوية، إذ تقتل المضادات الحيوية البكتيريا المفيدة مع البكتيريا المسببة للمرض. ويسبب تناقص البكتيريا المفيدة مشاكل في الجهاز الهضمي. لذلك فإن استخدام البروبيوتيك يساعد على منع الإسهال.

يؤدي أيضاً تناقص البكتيريا المفيدة في الأمعاء إلى التهابات أخرى مثل التهابات المسالك البولية والخميرة المهبلية وأعراض أخرى مثل الإسهال الناتجة عن أمراض الأمعاء. ويمكن أيضاً استخدام البروبيوتيك للمساعدة على:

- معالجة أسباب أخرى للإسهال
 - منع التهابات الجهاز الهضمي
 - السيطرة على ردود فعل جهاز المناعة كما هو الحال في مرض التهاب الأمعاء
- ويجري حالياً دراسة لفوائد البروبيوتيك في سرطان القولون والتهابات الجلد وأعراض القولون العصبي (IBS).

هل البروبيوتيك آمنة؟

معظم البروبيوتيك هي مثل البكتيريا الموجودة في الجهاز الهضمي للشخص وقد إستخدمت بعض البروبيوتيك لفترة طويلة جداً على مدار التاريخ كما هو الحال في الأطعمة المخمرة ومنتجات الألبان وهي لا تبدو أن تسبب المرض، ولكن هناك حاجة الى المزيد من دراسة سلامة البروبيوتيك في الأطفال الصغار والمسنين والأشخاص الذين لديهم ضعف في جهاز المناعة.

يجب الإنتباه إلى أن البروبيوتيك مصنفة كمكملات غذائية وليس كأدوية، لذلك يجب على الشخص أن يطلع طبيبه على كل ما يأخذ من أدوية ومكملات غذائية بما في ذلك نوع البكتيريا بالتحديد المستخدمة في البروبيوتيك.