

# Választás a probiotikumok között



DR. DÓCZI ISTVÁN  
SZAKGYÓGYSZERÉSZ

**Jótékony baktériumokból sokféle létezik. Csakúgy, mint probiotikus hatású baktériumokat tartalmazó termékekből is. Milyen szempontokat érdemes a köztük való választás során figyelembe venni?**

**A** rendelkezésre álló klinikai vizsgálatok és meta-analíziseik alapján egyre inkább nyilvánvaló, hogy a probiotikumoknak a terápiában helyük van – számos területen evidenciákon nyugvó ajánlások támogatják alkalmazásukat [1]. Az antibiotikum-terápiával összefüggő hasmenés gyakoriságának a csökkentésére éppen úgy alkalmazhatók a probiotikumok, mint az akut hasmenéses állapotok kezelésére, gyermekeknél és felnőtteknél egyaránt, a leggyakoribb indikációt említve.

## Ellenálló mikroorganizmusokra van szükség!

Hiába juttatjuk a szervezetbe a jótékony baktériumokat, ha azok áldozatul esnek a gyomorsav jelentette erősen savas közegnek, vagy nem élnek túl a velük együtt szedett antibiotikumok támadását. Célszerű olyan probiotikumokat ajánlani a betegeknek, amelyek a fizikai és kémiai hatásokkal szemben ellenállóak, azaz például savrezisztensek és többszörösen antibiotikum-rezisztensek. A fokozott biztonság érdekében tanácsolható a betegeknek, hogy a probiotikus készítményt a két antibiotikum-adag bevétel közötti időben vegyék be, lehetőleg ne éhgyomorral időzítve a bevételt.

## Nem mindegy, mennyi baktérium van egy adagban!

Hiába a hangzatos reklámok, hiába a jótékony baktériumok sokfélesége a készítményekben, ha a jótékony baktériumok száma túlságosan alacsony ahhoz, hogy azok a bélcsatornában megtelepedjenek, és kedvező élettani hatásukat kifejthessék! A klinikai vizsgálatok alapján 1 és 10 milliárd közötti (azaz 10<sup>9</sup> és 10<sup>10</sup> közötti) úgynevezett kolóniaformáló egységre (angolul: colony forming unit; CFU) van szükség ahhoz, hogy a probiotikumok használata terápiásan eredményes lehessen. Természetesen gyereknél és felnőttél más mennyiség szükséges.

## Személyre szabott probiotikumok

Minden ember bélflórája más és más, olyan ez, mint egy ujjlenyomat, egyéni sajátosságokkal teli. Ezt tudva logikusnak tűnik az, hogy az ideális probiotikum személyre szabott. A személyre szabottság nemcsak az összetételben, hanem a CFU-értékben, illetve a gyógyszerformában is megnyilvánul. Tudva azt, hogy a kisgyermek és a felnőttek bélflórájának összetétele alapvető eltéréseket mutat, érdemes a kisgyermeknél a számukra (is) for-

mulált, könnyen bevehető, megfelelően dozírozható készítményeket előnyben részesíteni.

## A probiotikumok minőségének kulcsa a „gyógyszer” kategóriába sorolás

A „gyógyszer” kategóriába való besorolás a probiotikumoknál a garantált CFU-érték, a klinikailag igazolt hatás, az ellenőrzött minőség és nyomon követhető mellékhatás-spektrum garanciája. Egyéb kategóriába sorolt patikaszerknél (pl. étrend-kiegészítőknél) ez nem minden esetben valósul meg, mint azt az elmúlt időszak hazai és nemzetközi (hatósági) vizsgálatai is alátámasztják. Magyarországon a probiotikumok többsége nem gyógyszer kategóriába van sorolva, jelenleg csekély számú gyógyszerstátuszú van a piacon.

Egyre több olyan tudományos bizonyíték áll rendelkezésre, amely arra mutat, hogy a bélflóra összetételének a normálistól való eltérése, azaz a diszbiózis a betegségek meglepően széles skálájával hozható kapcsolatba. Talán utópisztikus, de a jövőben a probiotikumok alkalmazása az előbb említett gyomor- és bélrendszeri panaszok orvoslásán túl szerepet kaphat a szorongás, a depressziószerű tünetek, az autizmus spektrumzavar, a sclerosis multiplex vagy akár a Parkinson-kór megelőzésében/kezelésében is.

### FELHASZNÁLT IRODALOM

1. World Gastroenterology Organisation Global Guidelines. Probiotics and prebiotics. 2017. február.

### TESZTKÉRDÉSEK

#### Választás a probiotikumok között

Dr. Dóczi István

#### 1. Szedhető-e probiotikumok már az antibiotikum-kúra alatt is?

- a) Nem, kontraindikált
- b) Igen, de a probiotikumok protektív hatása csak akkor érvényesül, ha azok antibiotikum-rezisztensek
- c) Igen, de hiába, mert a jótékony baktériumok mindig az antibiotikumok áldozatául esnek

#### 2. Milyen indikációs területen támogatja evidencia a probiotikum-alkalmazást?

- a) Antibiotikum-szedéssel összefüggő hasmenés
- b) Akut hasmenés
- c) Mindkettő

#### 3. Mekkora CFU-érték szükséges ahhoz, hogy egy probiotikum hatásos legyen?

- a) A CFU lényegtelen, a baktériumok sokfélesége számít
- b) 1–10 millió közötti
- c) 1–10 milliárd közötti