

سلامت آیا پروبیوتیک‌ها برای کودکان بی‌خطرند؟



به طور کلی دادن پروبیوتیک‌ها به بچه‌ها مضر نیست، اما شواهد زیادی در مورد سودمند بودن آنها هم وجود ندارد. برخی از بررسی‌ها نشان داده‌اند که پروبیوتیک‌ها ممکن است در درمان و پیشگیری از اسهال مفید باشند، اما به گفته کارشناسان میزان این اثرات مفید اندک است.

پروبیوتیک‌ها امروزه به خصوص به صورت ماست بسیار رایج شده‌اند، و احتمالا شما در دادن این باکتری‌های "خوب" به بچه‌های‌تان درنگ نمی‌کنید. اما آیا پروبیوتیک‌ها واقعا نفعی برای بچه‌ها دارند.

به طور کلی دادن پروبیوتیک‌ها به بچه‌ها مضر نیست، اما شواهد زیادی در مورد سودمند بودن آنها هم وجود ندارد. برخی از بررسی‌ها نشان داده‌اند که پروبیوتیک‌ها ممکن است در درمان و پیشگیری از اسهال مفید باشند، اما به گفته کارشناسان میزان این اثرات مفید اندک است.

تا به حال بررسی‌ها درباره اثرات پروبیوتیک‌ها بر بیماری‌های روده‌ای دیگر مانند سندروم روده تحریک‌پذیر نتوانسته است مفید بودن آنها را ثابت کند. و بررسی که هفته پیش در *Pediatrics* منتشر شد، شواهدی از اثر پروبیوتیک‌ها در درمان یبوست کودکان به دست نداد.

در نهایت، ممکن است معلوم شود تلاش‌ها برای تغییر دادن گروه باکتری‌های روده بچه‌ها، و بهبود بخشیدن به سلامت آنها با استفاده از پروبیوتیک‌ها بی‌ثمر است.

اما دکتر فرانک گریر، استاد بیماری‌های اطفال در بیمارستان مریتر در مدیسون ویسکانسین که سرپرستی این پژوهش برای آکادمی متخصصان اطفال آمریکا (AAP) را به عهده داشت، در این باره گفت: "با توجه به شواهد موجود قطعا می‌توانم بگویم که توصیه نمی‌شود والدین با دادن پروبیوتیک به کودکان خود را به زحمت بیندازند. حتی اگر بچه‌ها ماست‌هایی با پنج نوع متفاوت پروبیوتیک بخورند، به محضی که خوردن این ماست‌ها را کنار بگذارند، باکتری‌های روده‌ها آنها به وضع عادی‌ش باز می‌گردد."

آیا پروبیوتیک‌ها موثرند؟

AAP می‌گوید پروبیوتیک‌ها فراورده‌های غذایی حاوی مقادیر کافی باکتری‌های زنده هستند که ترکیب باکتری‌های روده مصرف‌کننده را تغییر دهند، و بالقوه ممکن است سلامت‌بخش باشند.

شواهدی وجود دارد که پروبیوتیک‌ها ممکن است مانع عفونت‌های میکروبی‌های آسیب‌رسان شوند که اسهال ایجاد می‌کنند. پژوهشگران در یک بررسی در سال 2005 بر روی 200 نوزاد بین 4 تا 10 ماهگی به آنها در طول یک دوره 12 هفته‌ای پروبیوتیک دادند. نوزادانی که پروبیوتیک گرفته بودند، به طور میانگین 0.37 روز اسهال گرفته بودند، در حالی‌که در گروه شاهد این میزان 0.59 روز بود.

و یک بررسی در باره استفاده از پروبیوتیک‌ها در آسایشگاه‌ها از لحاظ آماری نشان داد به ازای هر هفت کودکی که پروبیوتیک می‌گیرند، در یک کودک از عفونت با روتاویروس‌ها، عامل اسهال و استفراغ، جلوگیری خواهد شد.

سایر بررسی‌ها بیانگر آن است که مصرف پروبیوتیک‌ها ممکن است به رشد سالم دستگاه ایمنی در کودکان کمک کند، و از برخی آلرژی‌ها، آسم یا اگزما جلوگیری کند.

یک بررسی در سال 2003 اثرات پروبیوتیک‌ها را در حدود 130 نوزاد در معرض خطر آلرژی مورد بررسی قرار داد. به این نوزادان پروبیوتیک به علاوه شیر مادر برای شش ماه داده شد.

هنگامی که این بچه‌ها به 2 سالگی رسیدند، 23 درصد آنها کودکانی پروبیوتیک گرفته بودند، دچار اگزما شده بودند، اما در گروه شاهد این میزان 46 درصد بود. منافع پروبیوتیک‌ها تا هنگامی که این کودکان به 4 سالگی رسیده بودند، قابل مشاهده بود.

اما بر اساس گزارش AAP در دسامبر گذشته این نتایج امیدوارکننده تا به حال در بررسی‌های دیگر ثابت نشده است.

همچنین به گفته این آکادمی بررسی‌هایی اثر مفید پروبیوتیک‌ها را در درمان سندروم روده تحریک‌پذیر، کولیت زخمی‌شونده، کولیک نوزادی یا بیماری کران، در پیشگیری از سرطان‌ها را نشان داده‌اند.

با این حال این بیانیه AAP می‌گوید: "نبود شواهد قطعی درباره کارایی پروبیوتیک‌ها به معنای آن نیست که در آینده پژوهش‌های بالینی منافع بهداشت قابل توجهی برای آنها پیدا نکنند."

آیا پروبیوتیک‌ها بی‌خطرند؟

AAP می‌گوید به نظر نمی‌رسد در نوزادان سالم فول ترم دادن مقادیر زیاد پروبیوتیک‌ها مشکلی ایجاد کند.

با این حال پروبیوتیک‌ها ممکن است در برخی از کودکان، از جمله نوزادان زودرس، نوزادان درای ضعف دستگاه ایمنی و آنهایی که کاتترها و سایر تجهیزات پزشکی به بدن آنها متصل است، خطراتی ایجاد کند.

مواردی از عفونت خونی در کودکان و بزرگسالانی که پروبیوتیک مصرف کرده‌اند، گزارش شده است.

به گفته AAP پژوهش‌های بیشتری مورد نیاز است که اثرات درازمدت پروبیوتیک بر کودکان را تعیین کند. و اگر ثابت شود پروبیوتیک‌ها برای کودکان مفید هستند، پژوهشگران باید تعیین کنند که چه تعدادی از کودکان و برای چه مدتی باید از این فرآورده‌ها استفاده کنند تا بیشترین منافع به دست آید.