



מאמר

פרוביוטיקה: החיידקים הטובים של המעי

למה פרוביוטיקה חשובה בתזונת תינוקות?

פרוביוטיקה - אשר פירושה המילולי הוא "עבור החיים" ☐ הוא מונח המתייחס לאוכלוסיית חיידקים חיים אשר הינם בעלי יתרונות בריאותיים ספציפיים לגוף האדם, כאשר נצרכים

99% מן החיידקים הנמצאים במעי הם למעשה בלתי מזיקים וחיוניים לבריאות. ועדיין, למרות שהם מהווים רוב מוחץ כל כך, חיידקים טובים אלה זקוקים לעתים למעט עזרה כדי לשמור על האיזון הנכון ולמנוע נזק של החיידקים הפתוגנים [2] מחוללי המחלות, המהווים 1%.

חיידקים טובים חשובים כבר מההתחלה

מחקרים (1) מוכיחים כי התבססות אוכלוסיית חיידקים (מיקרוביוטה) אופטימלית מיד לאחר הלידה ושמירה על מיקרוביוטה מאוזנת חיוניים להתפתחות מערכת העיכול ומערכת החיסון של ילדך.

עם זאת, האיזון המורכב של המיקרוביוטה במעי הילדים עשוי להיות מושפע ממספר גורמי מפתח, כגון רקע גנטי, תזונתה של האם, הגיל ההריוני*, הסביבה, צורת הלידה, סוג ההזנה והשימוש באנטיביוטיקה (1). זן נכון של פרוביוטיקה יכול לעזור.

מה היתרונות של פרוביוטיקה לילדים? פרט לתמיכה בבריאות הכוללת והגנה חיסונית, פרוביוטיקה כגון *L.reuteri* הוכחה באופן קליני כבעלת תועלות במערכת העיכול של תינוקות וילדים.

*מספר החודשים ברחם טרם הלידה.



3 דרכים בהן פרוביוטיקת *L.reuteri* תומכת בעיכול של ילדכם

ההשפעות של פרוביוטיקת *L.reuteri* על מערכת העיכול נחקרו באופן נרחב. מחקרים מוכיחים השפעה על מערכת העיכול של התינוק(7-2):

1. משפר את הרכב המיקרוביוטה, אותה אוכלוסיית חיידקי מעי שחשוב שתהיה עשירה בחיידקים ידידותיים
2. מפחית משך בכי בתינוקות
3. מאזן את היציאות במערכת העיכול

Reference

1. Martin, 2010; Milani, 2017; Capurso, 2019; Francino, 2014; Chong, 2018; Collado, 2015.
2. Savino F et al., Pediatrics 2010;126:e526-33.
3. Indirio F et al., JAMA Pediatr. 2014 ;168 :228-33
4. Sung V et al., JAMA Pediatr. 2013 ;167 :1150-7
5. Szajewska H et al., J Pediatr. 2013 ;162 :257-62
6. Cocorullo P et al., J Pediatr. 2010 ;157 :598-602
7. Papagaroufalos K et al., Nutr Metab Insights. 2014 ;7 :19-27