

Astım ve Probiyotikler



 Dr. Alpaslan TANOĞLU ve Dr. Ergenekon KARAGÖZ

Probiyotikler; ağızdan yeterli miktarda alındığında vücut sağlığını olumlu yönde etkileyen canlı mikroorganizmalardır. Bağırsaklarımızda 500'den fazla türde bakteri bulunur. Bakteriler bağırsak çeperini sağlıklı tutmaya ve yiyecekleri sindirmeye yardımcı olur. Bu bakteri dengesi antibiyotik kullanımı, infeksiyon ya da hastalık gibi durumlarda bozulur ve buna bağlı olarak da sindirim sistemi bozuklukları meydana gelir. Probiyotikler bakteri havuzunun dengesinin korunmasına yardımcı olur. Probiyotikler, bakteri dengesinin bozulmasını, vücuda zararlı bakterilerin çoğalmasını önlediği gibi, antibiyotiklerin kötü etkilerini de ortadan kaldırır. Probiyotik olarak kullanılan mikroorganizmaların çoğu laktik asit bakterileri grubundan olup (en fazla Lactobacillus'lar, Bifidobacterium'lar) diğer türden mikroorganizmalar da (*S. boulardii*) probiyotik olarak kullanılmaktadır. Probiyotikler; yoğurt, kefir, süt asidi, süt yağı, krema ve peynirlerde bulunan canlılardır. Probiyotikler ise; sindirilemeyen ancak kalın bağırsağın çeperinde bulunan ve sindirime yardımcı olan flora dediğimiz

bakterilerin çoğalmasını ve olumlu yönde etki göstermelerini sağlayarak vücudumuzun sağlıklı olmasına pozitif yönde etki eden soğan, sarımsak, pırasa, muz, kepekli buğdaylar, yulaf, keten ve arpa gibi besinlerdir. Sinbiyotikler; probiyotik ve prebiyotiklerin birlikte bulunduğu ürünlerdir.

Probiyotiklerin olumlu etkiyi gösterebilmeleri bağırsaklarda kolonize olmaları yani yerleşerek hayatlarını sürdürmeleri gerekmektedir. Yapılan bilimsel çalışmaların olumlu yöndeki sonuçları ışığında; günümüzde çok sayıda hastalığın tedavisinde ve birçok hastalıktan korunmada giderek artan bir oranda probiyotik kullanımı önerilmektedir. Her yaş grubunda güvenle kullanılabilen probiyotiklerin; akut gastroenteritler, antibiyotik kullanımına bağlı gelişen ishaller, inflamatuvar bağırsak hastalıkları, irritabl bağırsak hastalığı (spastik kolon), kabızlık, kısa bağırsak sendromu, Helicobacter pylori tedavisi, besin alerjileri, atopik dermatit, egzama, alerjik rinit ve astım, idrar yolları hastalıkları gibi birçok hastalığın tedavisinde olumlu etkileri olduğu bildirilmiştir.

Sonuç olarak; klasik bir tanımlama ile probiyotikler vücudumuza dost ve faydalı etkileri olan canlı bakteriler olarak tanımlansalar da, probiyotiklerin bağışıklık sistemini destekleyici ve vücuttaki çeşitli inflamasyonla ilişkili durumları baskılayıcı bir etkiye sahip olup olmadığı ve bu amaçla rutin tedavide kullanılabilirliği konusunda geniş kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır.