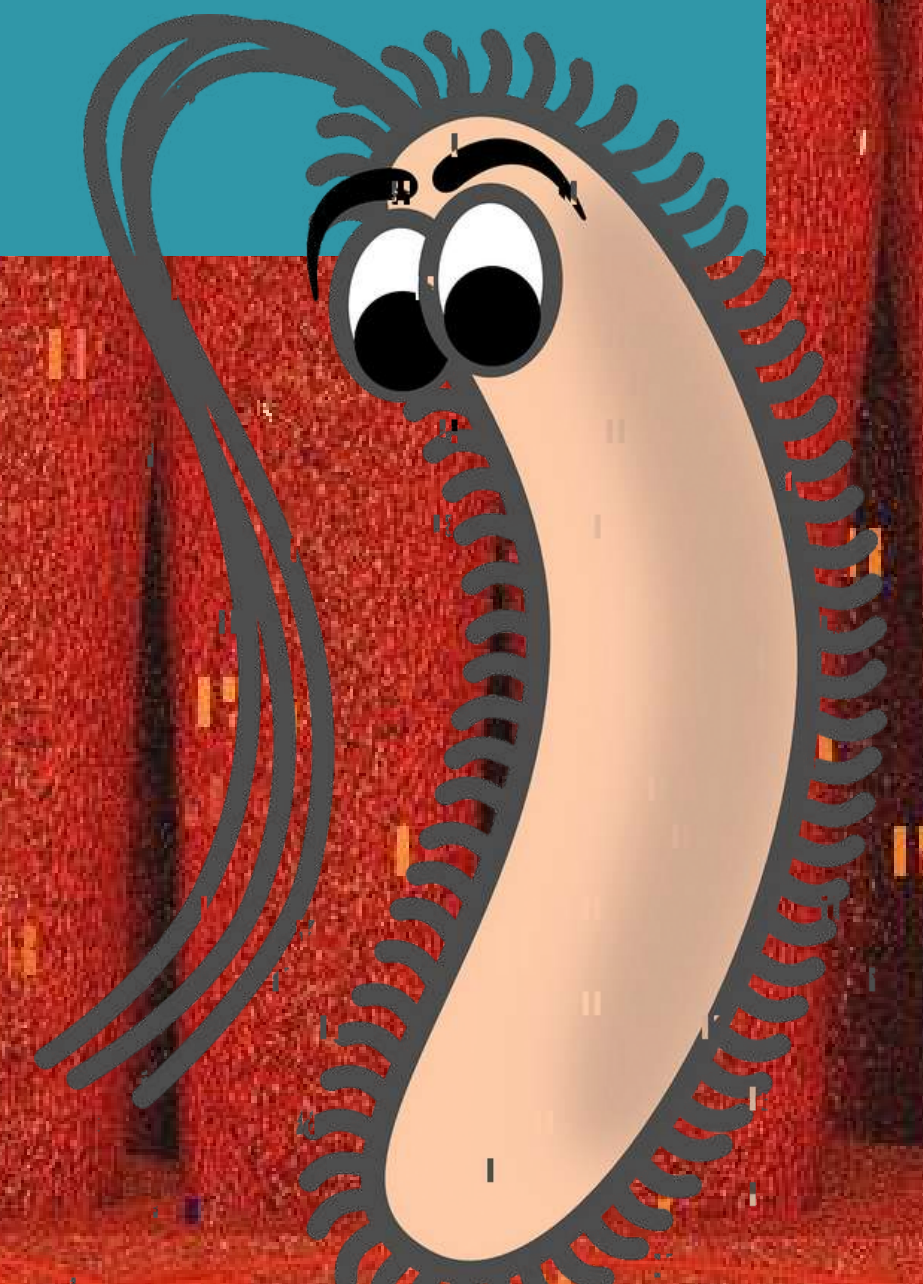
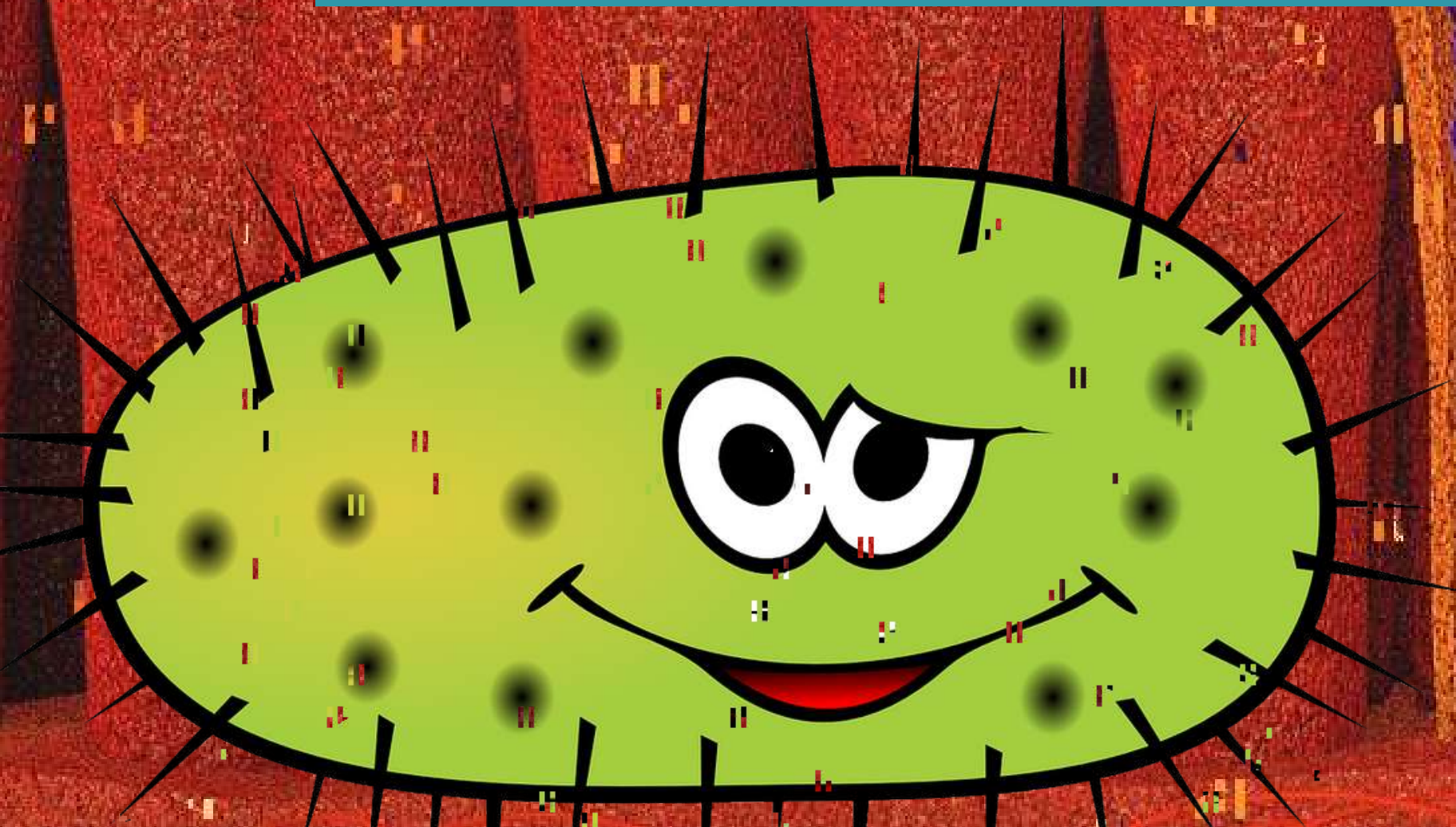
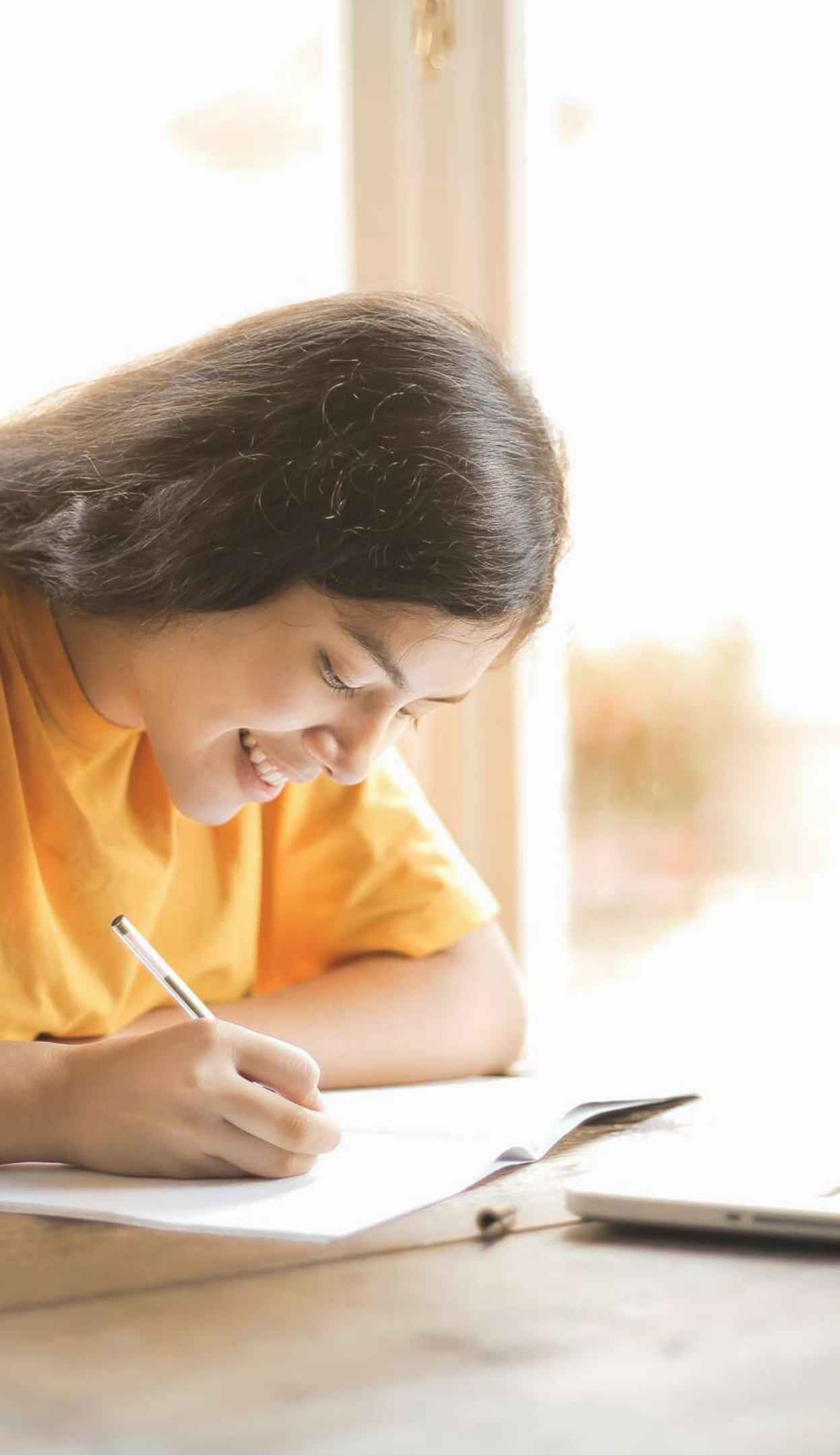


INTEGMED.PL

Nowości medyczne

21 lipca 2020





Stres egzaminacyjny

PROBIOTYK VS PLACEBO

Bacillus coagulans, Lactobacillus rhamnosus, Bifidobacterium lactis, Lactobacillus plantarum, Bifidobacterium breve, Bifidobacterium infantis

MIESIĄC SESJI

stres niewielki, ale...

SKALE SUBIEKTYWNE + MARKER

- ↓ perceived stress scale (PSS)
- ↓ depression anxiety stress scale (DASS)
- ↓ state-trait anxiety inventory (STAI)
- ↓ kortyzol



Migrena

EUROPEAN HEADACHE FEDERATION

Migrena:

częściej problemy z p. pok.
(refluks, zaparcia, ZJD, ch.
zapalne jelit)
częściej H. pylori
dieta (wino, ostre, GLN, pory
posiłków)

Mikrobiom:

neurotransmitery
hormony
r. zapalne
toksyny
stymulacja nerwów?
OUN → skład, szczelność

J Headache Pain. 2020 Feb 13;21(1):15. Gut-brain Axis and migraine headache: a comprehensive review. Arzani M, Jahromi SR, Ghorbani Z, Vahabizad F, Martelletti P5, Ghaemi A, Sacco S, Togha M; School of Advanced Studies of the European Headache Federation (EHF-SAS)



Migrena

EUROPEAN HEADACHE FEDERATION

Zapobieganie

probiotyki wieloszczepowe (*Lactobacillus* + *Bifidobacterium*)

dieta bogatobłonnikowa (↑ 3 miesiące)

niski indeks glikemiczny

bezglutenowa? (zwapnienia w OUN)

↑ omega-3 (dz. PREBIOTYCZNE!), ↓ omega-6

witamina D

schudnięcie

J Headache Pain. 2020 Feb 13;21(1):15. Gut-brain Axis and migraine headache: a comprehensive review. Arzani M, Jahromi SR, Ghorbani Z, Vahabizad F, Martelletti P5, Ghaemi A, Sacco S, Togha M; School of Advanced Studies of the European Headache Federation (EHF-SAS)

Benef Microbes. 2019 Dec 9;10(8):855-866. Effect of multi-strain probiotic (UB0316) in weight management in overweight/obese adults: a 12-week double blind, randomised, placebo-controlled study. Sudha MR et al.



Lactobacillus salivarius, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium breve, Bacillus coagulans

+ FRUKTOOLIGOSACHARYDY



**↓ 1 KG PO 3 MIES. VS
PLACEBO**

codziennie, 30 min po posiłku
proste WSPOMAGANIE (→równowaga)

Benef Microbes. 2019 Dec 9;10(8):855-866. Effect of multi-strain probiotic (UB0316) in weight management in overweight/obese adults: a 12-week double blind, randomised, placebo-controlled study. Sudha MR et al.



Lactobacillus salivarius, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium breve, Bacillus coagulans

+ FRUKTOOLIGOSACHARYDY



**↓ 1 KG PO 3 MIES. VS
PLACEBO**

codziennie, 30 min po posiłku
proste WSPOMAGANIE (→równowaga)

Flora jelitowa w otyłości

ROZWÓJ OUN

punkt równowagi
energetycznej



UWALNIANIE ENERGII

uwalnianie
aminokwasów
polifenoli (aglikony)
leki! nutraceutyki!
trudności z chudnięciem

REAKCJE ZAPALNE

dysbioza ~ masa ciała ~
stan zapalny ~
metabolizm ~ choroby
(nowotwory, alergię,
miażdżyca, cukrzyca)

DZIAŁANIE SYSTEMOWE

hormony
śluz
ukł. odpornościowy
głód?

Świadome kształtowanie mikrobiomu



DZIECI!

karmienie piersią

poród naturalny

probiotyki

DAR POKOLEŃ!



DIETA, STYL ŻYCIA,
TOKSYNY

błonnik, kiszonki, jogurty

sport

atb / PROBIOTYKI



STRES, RELACJE

różnorodność ~ odporność na
zakłócenia

nasze nawyki wpływają na
zdrowie naszych najbliższych!

Cukrzycowa choroba nerek

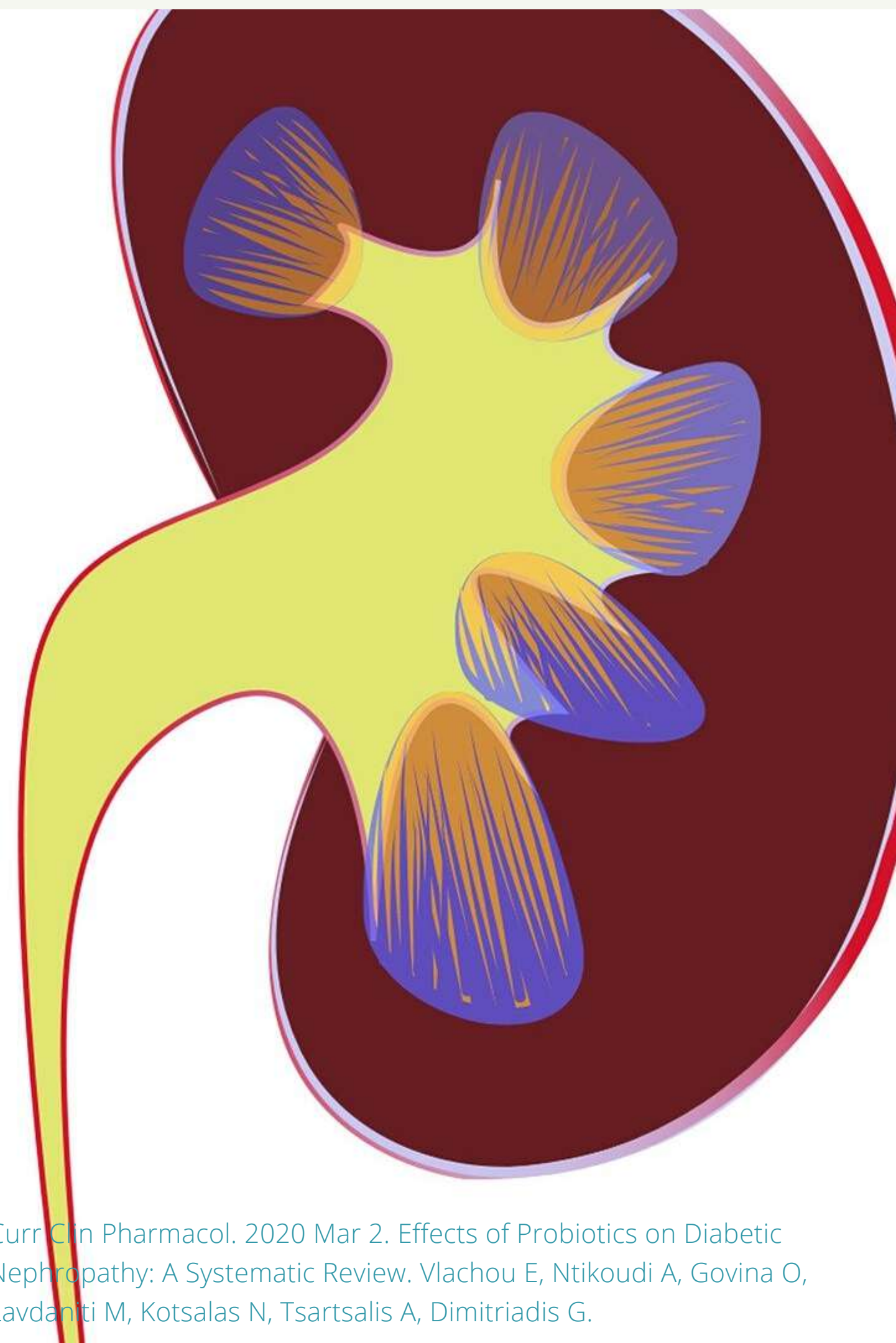
STAN ZAPALNY

OGRANICZENIA DIETETYCZNE

potas, fosfor, sód, białko... ← owoce, warzywa, błonnik, polifenole
dysbioza, niedożywienie

ZAKWASZENIE

rozszerzenie nabłonka jelit, aktywacja układu odpornościowego,
miadżyca, zawały serca



Curr Clin Pharmacol. 2020 Mar 2. Effects of Probiotics on Diabetic Nephropathy: A Systematic Review. Vlachou E, Ntikoudi A, Govina O, Lavdaniti M, Kotsalas N, Tsartsalis A, Dimitriadis G.

Cukrzycowa choroba nerek

PROBIOTYKI

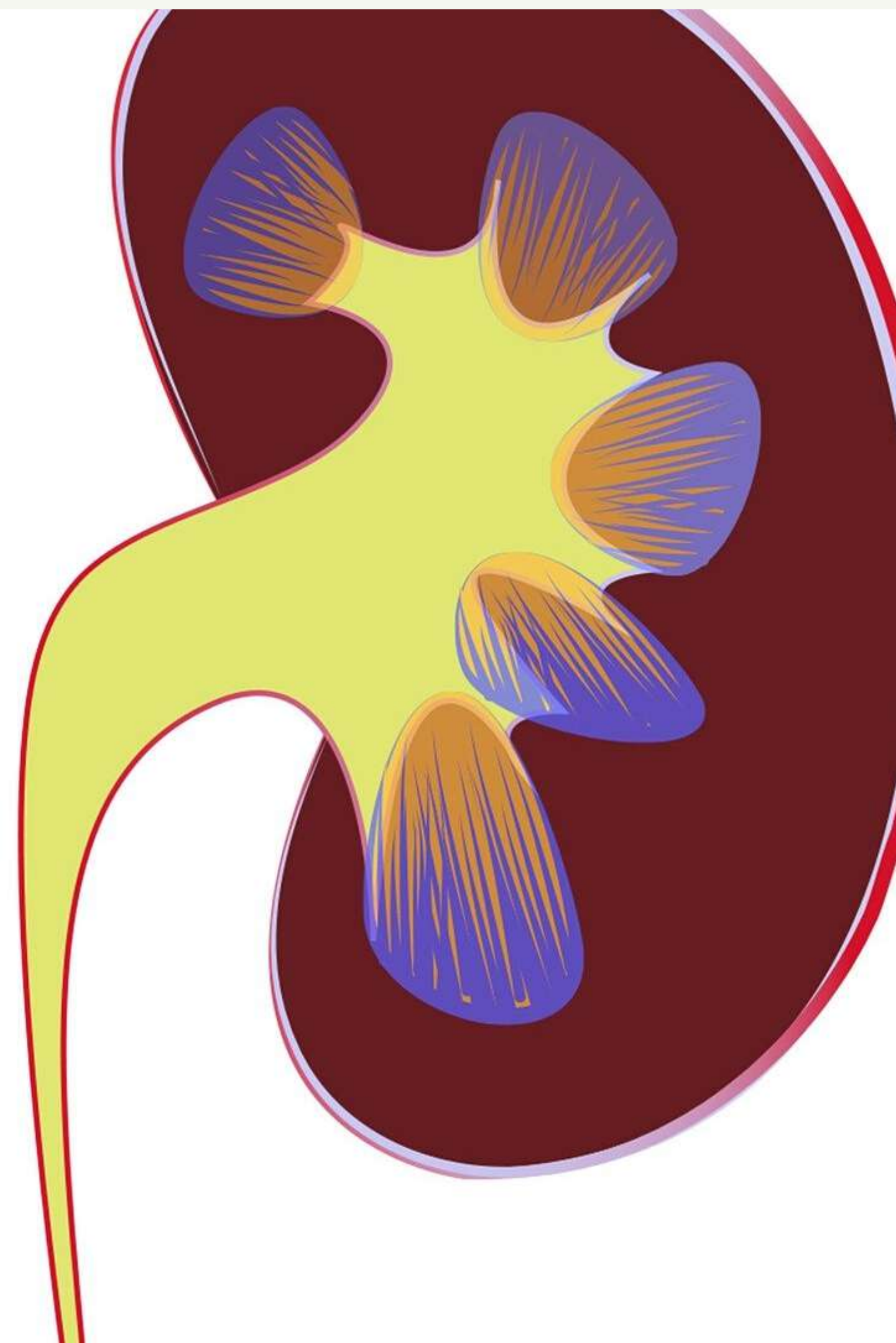
KAPSUŁKI, SASZETKI, KEFIRY, MIÓD

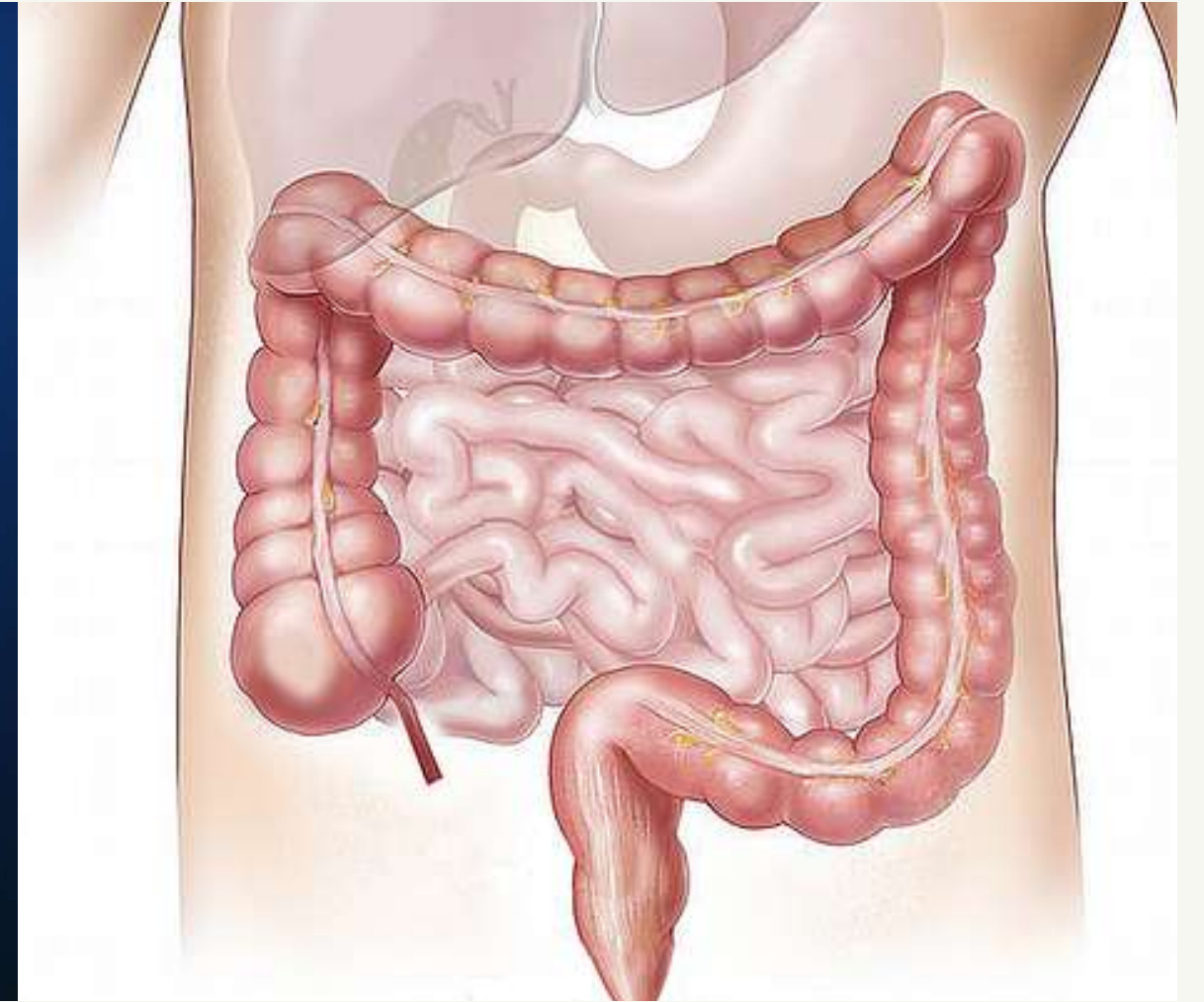
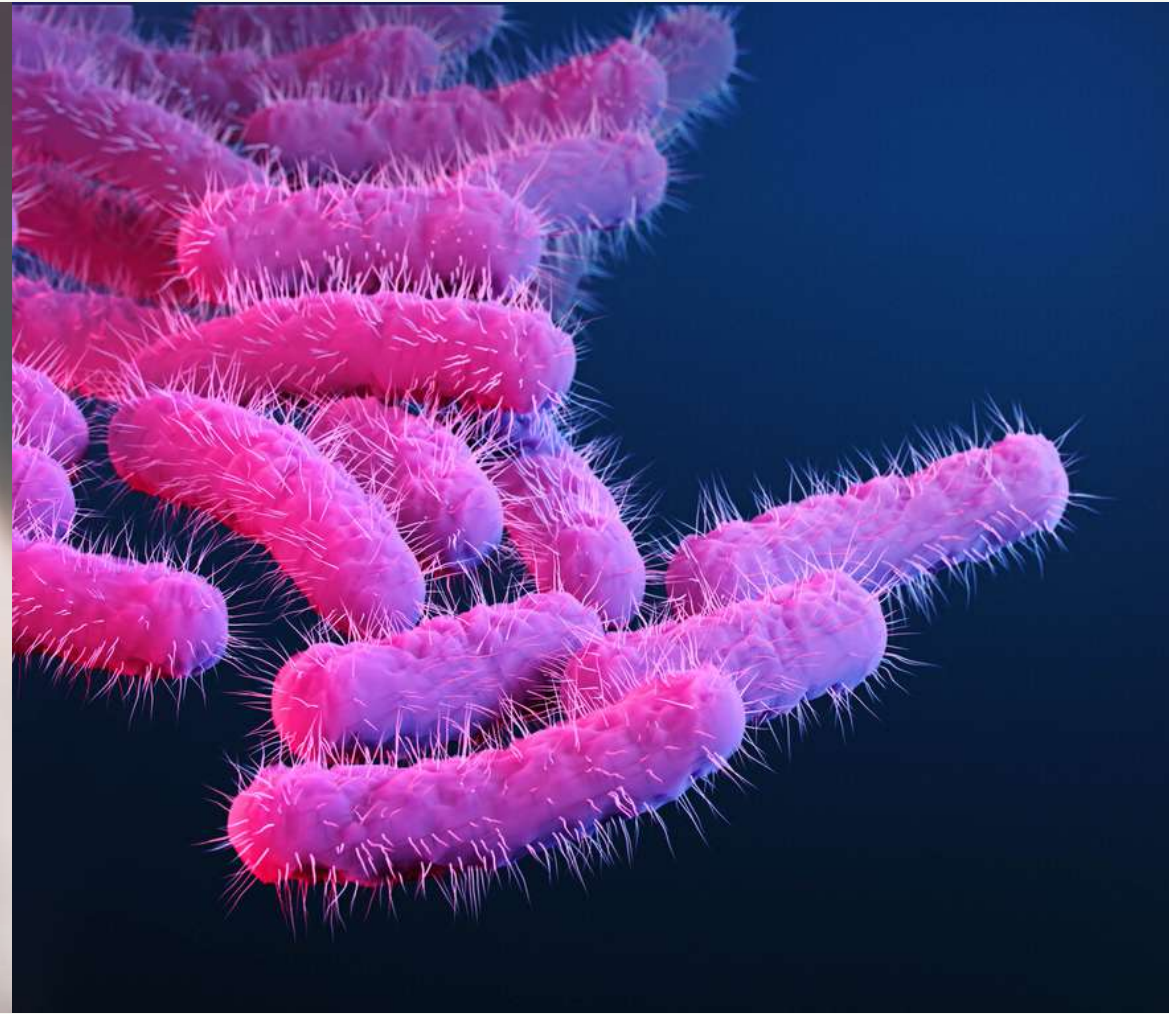
większość badań: korzyści

POŁĄCZENIA LACTOBACILLUS +
BIFIDOBACTERIUM

↓ zapalenia, stresu oksydacyjnego, biomarkerów

WCIAŻ ZA MAŁO BADAŃ!!





Cancers (Basel). 2020 Feb 5;12(2). pii: E368. Immune Responses Raised in an Experimental Colon Carcinoma Model Following Oral Administration of Lactobacillus casei. Aindelis G, Tiptiri-Kourpeti A, Lampri E, Spyridopoulou K, Lamprianidou E, Kotsianidis I, Ypsilantis P, Pappa A, Chlichlia K

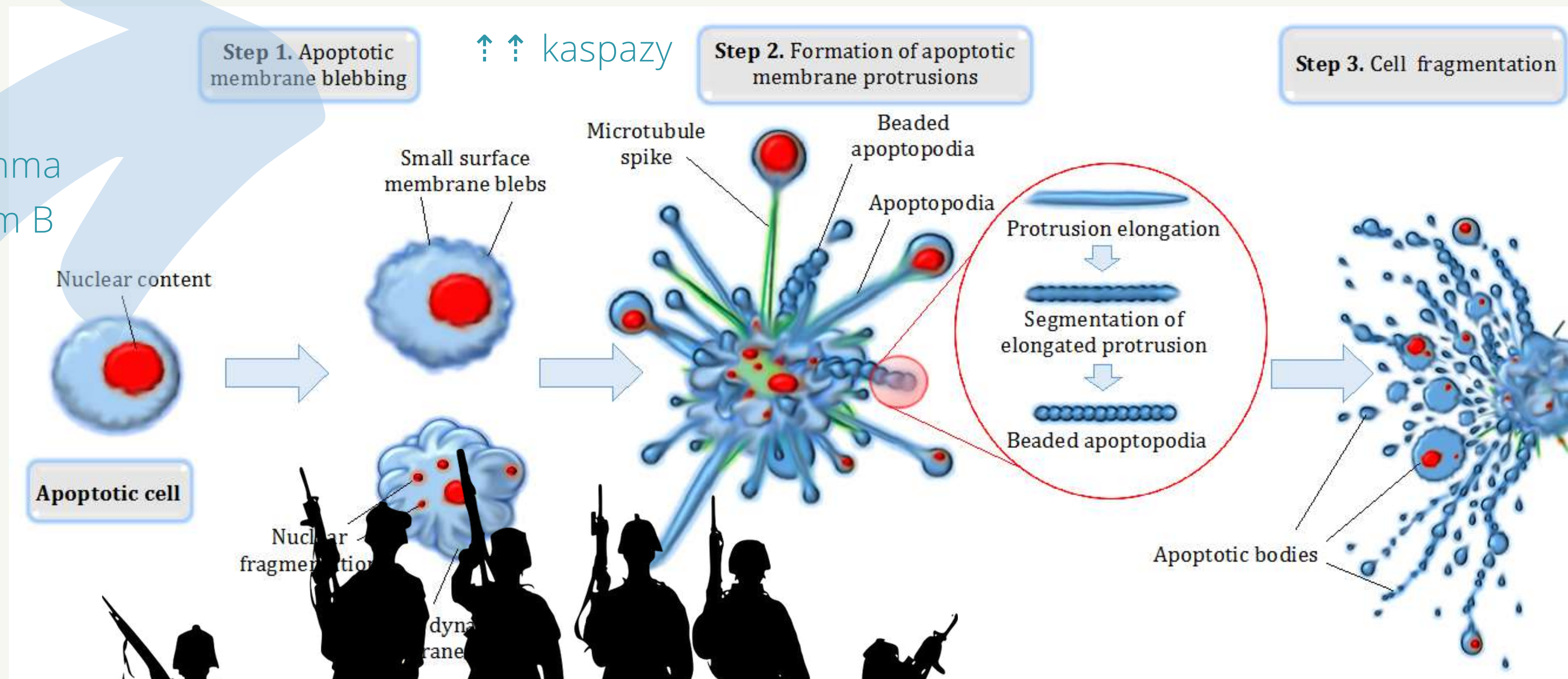
LACTOBACILLUS CASEI

Nowotwory i mikroflora: jak to działa???



↑ ↑ IFN-gamma
↑ ↑ granzym B

chemokiny



LACTOBACILLUS CASEI



Niestrawność



BÓL, PIECZENIE,
ODBIJANIE,
PRZEPEŁNIENIE,
WZDĘCIA
(DYSKOMFORT)

J Family Med Prim Care. 2020 Feb
28;9(2):1108-1112. A prospective,
randomized, open-label, placebo-controlled
comparative study of Bacillus coagulans GBI-
30,6086 with digestive enzymes in improving
indigestion in geriatric population. Kumar VV,
Sudha KM, Bennur S, Dhanasekar KR.

Dyspepsja czynnościowa



OK. 60 R.Ż.:
↓ WZDĘĆ O 50%
↓ BÓLÓW PO POSIŁKU
O 50%
INNE OBJAWY ↓ ↓

Dyspepsja czynnościowa



**LECZENIE PRZYCZYNOWE
A NIE OBJAWOWE**

OK 60 R.Ż.
↓ WZDĘC O 50%
↓ BÓLÓW PO
POSIŁKU O 50%
INNIE OBJAWY

Zaparcia czynnościowe

B. COAGULANS 1 MLD, 1 MIESIĄC

n=38

- ← substancje zmiękczające kał
- ← intensywność fermentacji
- ← perystaltyka ← ściana jelit: ← obwody neuronalne, wydzielanie śluzu

Poprawa po 2 tyg.: ↓ dyskomfortu związanego z
wypróżnieniami

Medicine (Baltimore). 2020 May;99(19):e20098. Bacillus coagulans (PROBACI) in treating constipation-dominant functional bowel disorders. Chang CW et al.





ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO

Lactobacillus, arabinogalaktan z modrzewia, colostrum

Nutrients. 2020 Jun 7;12(6). Lactobacilli Supplemented with Larch Arabinogalactan and Colostrum Stimulates an Immune Response towards Peripheral NK Activation and Gut Tolerance. Velikova T et al.



ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO

Lactobacillus, arabinogalaktan z modrzewia,
colostrum

ZABRONIONE ATB, JOGURTY, KEFIRY, PROBIOTYKI, L.
PRZECZYSZCZAJĄCE I ZAPIERAJĄCE
1/4 USTĄPIENIE OBJAWÓW
3/4 POPRAWA KLINICZNA
↑ ↑ KOMÓREK NK (WIRUS?)

STAN TOLERANCJI IMMUNOLOGICZNEJ W P. POK.



NEC

N=15 TYS., 63 RCT

Probiotyki złożone:

- ↓ śmiertelności o nawet 65% (z 40%)
- ↓ hospitalizacji (kilka[naście] dni)
- przynajmniej 1 Bifidobact. + 1 Lactobacillus
- najskuteczniejsze: Bifidobacterium animalis subsp. lactis, Lactobacillus reuteri, Lactobacillus rhamnosus, Saccharomyces boulardii, Bacillus spp., Enterococcus spp., S. thermophilus



Kolka niemowlęca

- zaburzenia motoryki
- nadwrażliwość
- ← ↓ Lactobacillus?

Profilaktyka kolki



KARMIENIE PIERSIĄ
eliminacja mleka



LACTOBACILLUS
RHAMNOSUS
5 mld CFU, raz dziennie,
30 min przed karmieniem



↓ KOLEK O 50%
↑ Lactobacillus
↓ kalprotektyny





autyzm

DYSBIOZA: OBJAWY
POKARMOWE



odnowa flory jelitowej

<https://integmed.pl/2019/06/21/redukcja-objawow-autyzmu-po-transferze-flory-jelitowej/>





autyzm

DYSBIOZA: ↓ BIFIBOBACTERIUM,
↑ CLOSTRIDIUM

↓ KWASY ORGANICZNE WE KRWI
☒ NEUROTRANSMISJA 5HT
(CLOSTRIDIUM!)



odnowa flory jelitowej

BIFIDOBACTERIUM INFANTIS,
LACTOBACILLUS RHAMNOSUS,
BIFIDOBACTERIUM LACTIS,
LACTOBACILLUS PARACASEI.



wyniki

↓ ↓ ↓ OBJAWÓW AUTYZMU PO 60 DNIACH AŻ DO 100 (BZ. W
PLACEBO)

↑ B. LONGUM

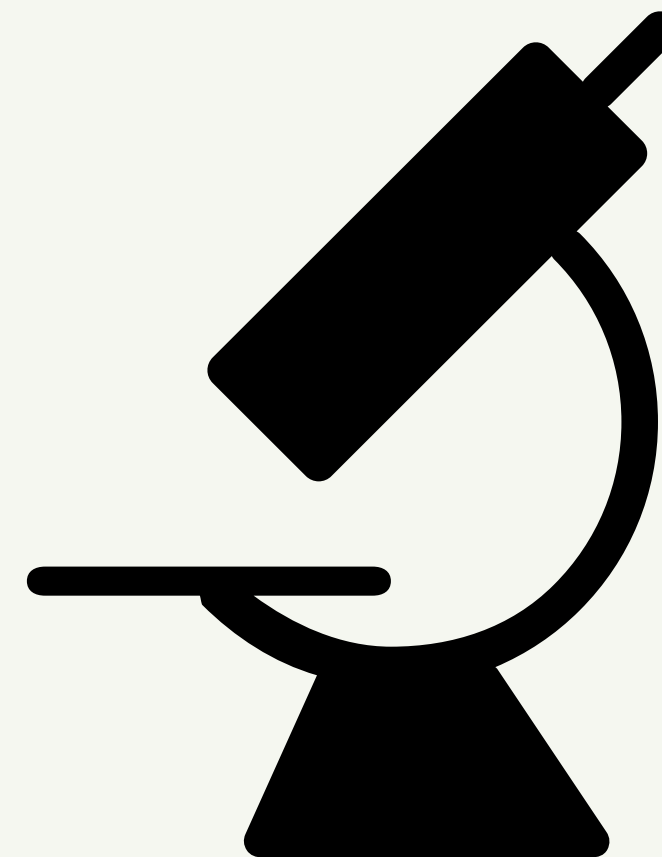
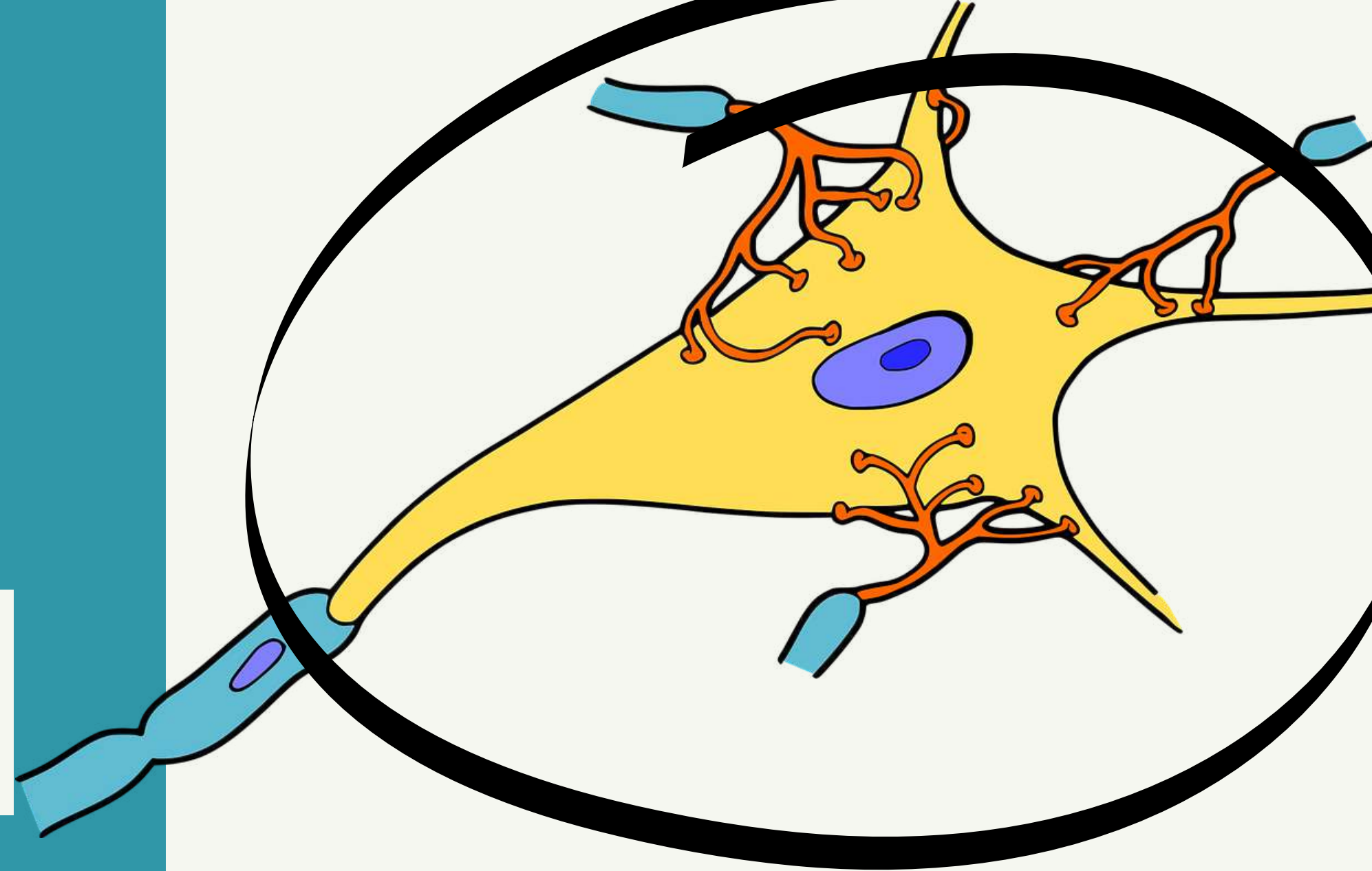
↓ 5HT, ↑ KW. ORGANICZNYCH

Pharmacol Res. 2020 Apr 17;157:104784. Probiotics and fructo-oligosaccharide intervention modulate the microbiota-gut brain axis to improve autism spectrum reducing also the hyper-serotonergic state and the dopamine metabolism disorder. Wang Y,

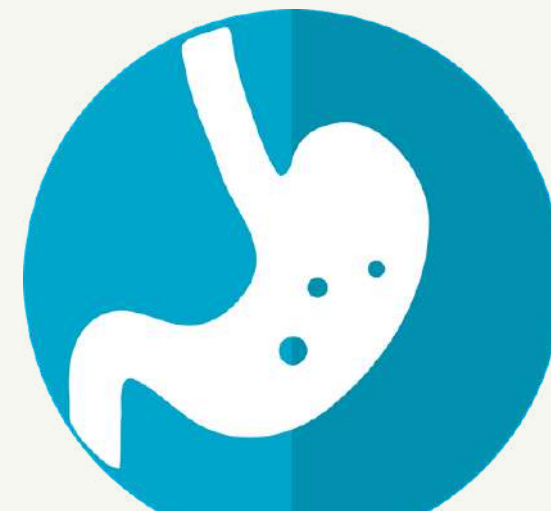
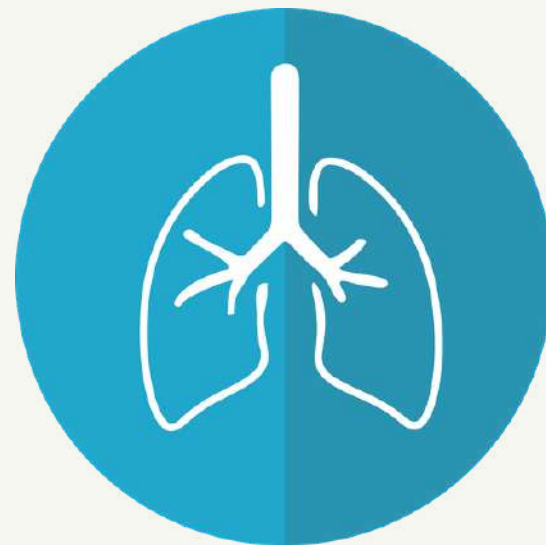
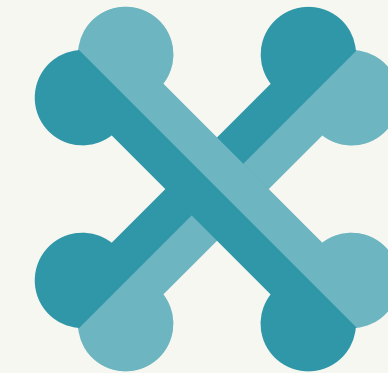
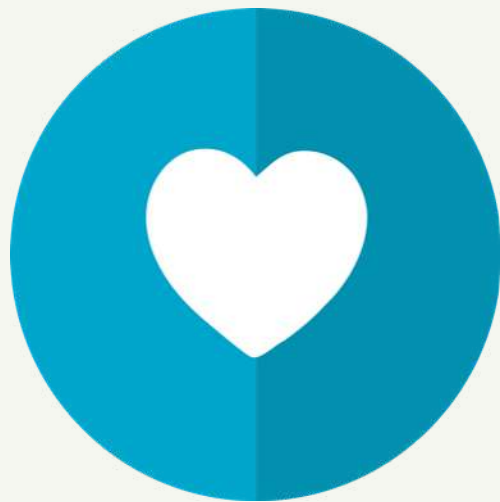
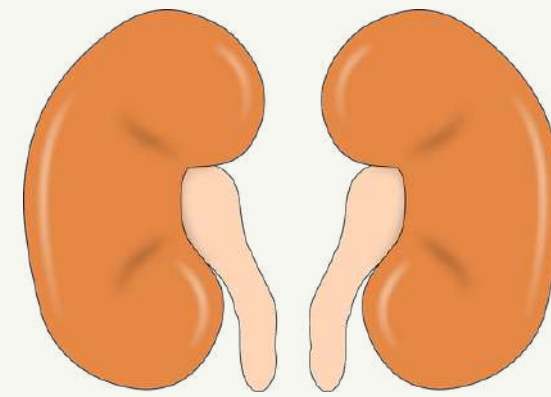
Zasiedlanie noworodka

**B. LONGUM SUBSP. INFANTIS,
B. BREVE, B. BIFIDUM, B.
DENTIUM**

- wolniejsze tworzenie synaps
- ↑ aktywność mikrogleju (żerna)
- ⇔ porządkowanie procesu łączenia się neuronów
- temperament? autyzm?



Sci Rep. 2020 May 8;10(1):7737.
Bifidobacteria shape host neural
circuits during postnatal
development by promoting
synapse formation and microglial
function. Luck B et al.



The background of the slide is a photograph of a beach. In the foreground, a large, light-colored starfish is partially buried in the sand. The ocean is visible in the background, with gentle waves breaking. A semi-transparent teal band is overlaid across the middle of the image, containing the main text.

Dziękuję za uwagę

KOLEJNY WEBINAR: 4 SIERPNIA
PREZENTACJA: [HTTPS://INTEGMED.PL/WEBINARY/](https://integmed.pl/webinary/)