

Клинические рекомендации по применению пробиотиков при некоторых заболеваниях

Патология	Рекомендуемые штаммы	Уровень доказательности
ААД	<i>Saccharomyces boulardii</i> CNCM I-745	1A
СРК с диареей	<i>Bifidobacterium infantis</i> 35624	1B
Язвенный колит (для поддержания клинической ремиссии)	<i>Escherichia coli</i> Nissle 1917	2A
Функциональные запоры	<i>Bifidobacterium lactis</i> HN019 + <i>Lactobacillus casei</i> Shirota	2B
Неалкогольная жировая болезнь	<i>Lactobacillus reuteri</i> DSM 17938 + витамин Е	2C

Примечание. ААД – антибиотик-ассоциированная диарея; СРК – синдром раздраженного кишечника.

Практические лайфхаки для назначения пробиотиков

Как выбрать препарат?

Проверяйте:

- Точное название штамма (например, не просто *Lactobacillus*, а *Lactobacillus rhamnosus GG ATCC 53103*).
- КОЕ $\geq 10^9$ на момент окончания срока годности.
- Наличие капсул с кишечнорастворимой оболочкой.
- Исключение противопоказаний.
- Назначение минимально эффективного курса (обычно 4–8 нед).

Схемы приема

Патология	Рекомендуемый штамм и дозировка
ААД	<i>S. boulardii</i> 500 мг × 2 раза в день во время и 7 дней после антибиотикотерапии
СРК	<i>B. infantis</i> 1×10^9 КОЕ/сут × 8 нед
Для профилактики <i>Clostridioides difficile</i>	<i>L. rhamnosus GG</i> + <i>S. boulardii</i> (синергический эффект)

Осторожно: когда пробиотики могут навредить?

Абсолютные противопоказания:

- синдром короткой кишки с избыточным бактериальным ростом в тонком кишечнике (SIBO);
- острый панкреатит (высокая смертность в группе пробиотиков в исследовании PROPATRIA – Probiotics in Pancreatitis Trial);
- тяжелая иммуносупрессия (риск фунгемии от *S. boulardii*).

Парадоксальные эффекты:

- у 15% пациентов с СРК пробиотики вызывают вздутие (эффект бактериального бустинга);
- при SIBO могут усугубить симптомы.

Источники:

1. World Gastroenterology Organisation Global Guidelines.
2. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37078654/>
3. URL: https://www.academia.edu/36018542/Therapeutic_Advances_in_Gastroenterology