

Таблица 1. Возможные преимущества пробиотиков, пребиотиков, синбиотиков и клетчатки на разных этапах жизни

Этап жизни	Пробиотики	Пребиотики / олигосахариды	Синбиотики	Пищевые Волокна (клетчатка)
Беременность / Кормящая мать	<p>Снижение заболеваемости ГСД [37]</p> <p>Снижение риска развития преэклампсии [40,41,42]</p> <p>Более низкий риск преждевременных родов [42]</p> <p>Профилактика инфекционного мастита [44]</p> <p>Снижение заболеваемости бактериальным вагинозом [43]</p> <p>Изменение иммунологического состава грудного молока [56,57]</p>	<p>Снижение обилия фекальных бактериоидов у женщин с ГСД [34]</p> <p>Изменение иммунологического состава грудного молока [60]</p>	<p>Снижение уровня инсулина в сыворотке крови и положительное влияние на другие действия инсулина [35]</p> <p>Снижение артериального давления у женщин с ГСД [36]</p> <p>Изменение иммунологического состава грудного молока [61]</p> <p>Положительное влияние на содержание минеральных веществ в грудном молоке [62]</p>	<p>Снижение обилия фекальных бактериоидов у женщин с ГСД [34]</p>

<p>Младенец</p>	<p>Снижение риска смерти от всех причин, НЭК \geq стадии II, позднего начала сепсиса и непереносимости кормления у недоношенных детей [69]</p> <p>Увеличение количества фекальных бифидобактерий, уменьшение протеобактерий и клостридий у младенцев на грудном вскармливании, рожденных после кесарева сечения [84]</p> <p>Лечение младенческих колик у грудных детей [88]</p>	<p>Снижение частоты смертности, сепсиса, продолжительности пребывания в стационаре и времени до полного энтерального вскармливания у недоношенных детей [78]</p> <p>Смягчение детского стула у здоровых детей на искусственном вскармливании [89]</p>	<p>Снижение частоты НЭК у недоношенных детей [80,81,82]</p> <p>Снижение частоты развития сепсиса у недоношенных детей [81]</p> <p>Увеличение частоты стула у детей на искусственном вскармливании [90]</p> <p>Благотворно модулируют микробиоту кишечника, снижают частоту ушных инфекций и применение дерматологических препаратов у младенцев с не-IgE-опосредованной аллергией на коровье молоко по аминокислотной формуле [91]</p> <p>Уменьшение инфантильного плача и колик, функциональных запоров и ежедневной регургитации у младенцев на стартовой формуле [92]</p> <p>Снижение кумулятивной заболеваемости инфекциями нижних дыхательных путей у детей, отлученных от груди [93]</p> <p>Благотворная модуляция микробиоты кишечника у новорожденных, родившихся кесаревым сечением [94]</p>	
-----------------	--	---	---	--

<p>Взрослые - Физическая активность</p>	<p>Повышение иммунитета [147,151,153,161,164]</p> <p>Снижение заболеваемости URTI [147,151,159,164]</p> <p>Снять заболеваемости и симптомов ОРВИ [153]</p> <p>Уменьшение тяжести желудочно-кишечных заболеваний и уменьшение нагрузки симптомов заболеваний нижних дыхательных путей у мужчин-соревновательных велосипедистов [156]</p> <p>Уменьшение количества спортсменов, испытывающих URTI, и сокращение количества дней болезни [158]</p> <p>Сокращение продолжительности ОРВИ [160]</p> <p>Уменьшение накопления усталости во время последовательных высокоинтенсивных упражнений [153]</p> <p>Снижение скорости деградации триптофана, вызванной физическими упражнениями [159]</p> <p>Повышение выносливости [165]</p> <p>Облегчение окислительного стресса, увеличение количества аминокислот с разветвленной цепью плазмы и повышение физической работоспособности [166]</p>		<p>Снижение уровня единиц эндотоксина в плазме, поддержание кишечной проницаемости, уменьшение желудочно-кишечных симптомов [167]</p> <p>Примечание: в исследовании использовались пробиотические / пребиотические антиоксиданты.</p>	
---	---	--	---	--

<p>Взрослый - стресс</p>	<p>Уменьшение симптомов тревоги у пациентов с СХУ [189]</p> <p>Снятие психологического стресса у здоровых добровольцев [191]</p> <p>Снижение показателей инвентаризации черной депрессии у лиц с основным депрессивным расстройством [192]</p> <p>Уменьшение симптомов послеродовой депрессии [193]</p> <p>Снижение уровня кортизола в слюне и триптофана в плазме крови у здоровых студентов-медиков во время экзамена и повышение уровня серотонина в кале после экзамена [194]</p> <p>Снижение частоты возникновения у испытуемых абдоминальных и холодовых симптомов и количества дней таких симптомов в предэкзаменационный период [194]</p> <p>Благотворная модуляция кишечной микробиоты [189]</p>	<p>Улучшение показателей тревожности у лиц с фибрилляцией предсердий [196,198]</p> <p>Благотворная модуляция кишечной микробиоты [196,198]</p> <p>Уменьшение реакций пробуждения слюнного кортизола у здоровых добровольцев [197]</p> <p>Снижение бдительности внимания к отрицательной информации по сравнению с положительной в задаче с точечным зондированием [197]</p>		
<p>Пожилой</p>	<p>Повышение иммунитета [121,122]</p> <p>Благотворное влияние на микробиоту кишечника [122,123,124,125,126,127]</p>	<p>Благотворная модуляция кишечной микробиоты [128,129]</p> <p>Иммуномодуляция [129]</p> <p>Улучшение утомляемости и хватки рук [132]</p> <p>Снижение уровня индекса слабости [133]</p>	<p>Благотворно модулируют микробиоту кишечника, улучшают врожденный иммунитет и снижают общий и ЛПНП-холестерин [134]</p>	<p>Улучшение работы кишечника, повышение питательности рациона [119]</p>

[Литература →](#)