

## TOIPUUKO SUOLISTO ANTIBIOOTEISTA?

Antibiootit ovat edelleen välttämättömiä lääkeaineita erilaisten bakteeri-infektioiden hoidossa. Niiden käytöllä on kuitenkin myös haitallisia terveysvaikutuksia ja kohdentamatonta ja liiallista tulisi välttää. Taudinaiheuttajien lisäksi antibiootit vaurioittavat aina myös elimistön luontaista suolistomikrobistoa, minkä seurauksena mikrobiston monimuotoisuus laskee ja mikrobiston terveyttä ylläpitävä tasapaino häiriintyy eli **kolonisaatioresistenssi** heikkenee. Tällöin patogeenisten bakteerien kolonisoituminen helpottuu ja seurauksena voi olla esimerkiksi **ripuli**, jota esiintyy jopa kolmasosalla antibioottia saaneista.

Ripuli on kuitenkin vain jäävuoren huippu eli mikrobiston epätasapaino voi aiheuttaa **dysbioosi**-tilan ja erilaisia häiriöitä suoliston toiminnassa. Tuore tutkimusnäyttö osoittaa, että mikrobistossa on havaittavissa dysbioosiin viittaavia merkkejä jopa neljä vuotta makrolidi- ja 12 kk beeta-laktaamin käytön jälkeen.<sup>1</sup> Lisäksi dysbioosi on yhdistetty viimeaikaisessa tieteellisessä tutkimuksessa moniin sairauksiin, jotka saattavat ilmetä vasta huomattavan pitkän ajan kuluttua antibiottihoidon päättymisestä.<sup>2,3</sup>

Mikrobistolla tiedetään nykytutkimuksen valossa olevan kyky palautua dysbioosista, mutta tämä voi kestää henkilöstä riippuen kuukausia, jopa vuosia. Erityisen haitallisia mikrobiston tasapainon kannalta näyttäisivät kliinisten tutkimuksen perusteella olevan laajakirjoiset ja anaerobisiin bakteereihin vaikuttavat antibiootit kuten makrolidit, beetalaktaamit, tetrasykliinit ja metronidatsoli sekä toistuvat ja pitkään kestävät kuurit. Mikrobiston palautumista voidaan tukea ja nopeuttaa esimerkiksi runsaskuituisella ruokavaliolla. Lisäksi palautumisen aikana voi käyttää tutkittuja mikrobikantoja kuten *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745.

*S. boulardii* CNCM I-745 on kliinisesti tutkittu hiivakanta, jonka vaikutusmekanismit sekä antibioottiripulin ehkäisyssä että luontaisen mikrobiston palautumisen tukemisessa ovat tunnettuja. Se luo suolistoon sen oman mikrobiston palautumista tehostavat olosuhteet. Kanta soveltuu kaikenikäisten potilaiden käytettäväksi antibioottikuurin yhteydessä. Eläviä mikrobeja sisältäviä valmisteita ei tulisi käyttää keskuslaskimokatetroiduille, kriittisesti sairaille, immuunipuutospotilaille.

Biocodex kouluttaa aktiivisesti terveydenhuollon ammattilaisia sekä mikrobiston terveysvaikutuksista että antibioottien käytön aiheuttamista mikrobistovaikutuksista. Tutustu myös ammattilaisille suunnattuun, erilaisia lääketieteellisiä koulutuksia tarjoavaan, ilmaiseen Xpeer-sovellukseen (<https://xpeer.app/>), jossa tällä hetkellä tarjolla muun muassa kaksi mikrobiston terveysvaikutuksia käsittelevää luentoa (Prof. Francisco Guarner ja Prof. Karine Clement).

Kunnioitavasti

BIOCODEX OY

Eveliina Munukka

Lääketieteellinen asiantuntija, FT

- 1) Mulder M. et al. Gut Microbes. 2020;12(1):1795492.
- 2) Aires J. Front Microbiol. 2021;12:1264.
- 3) Berg G et al. (2020) Microbiome 8:103.