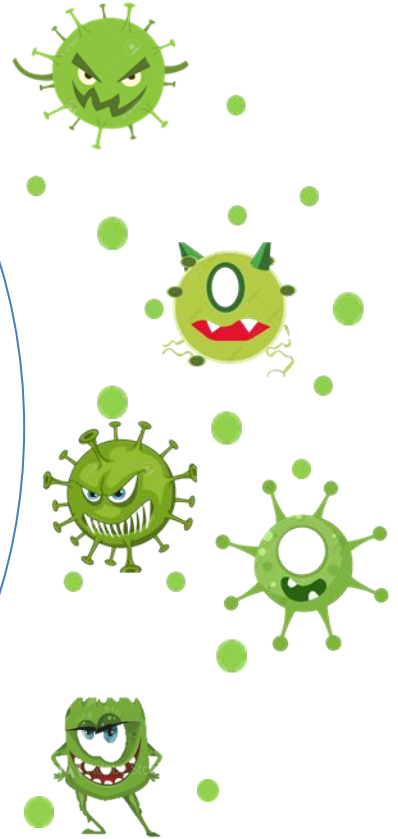




TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC HUẾ
CLB SINH VIÊN DƯỢC LÂM SÀNG

LƯU Ý KHI SỬ DỤNG PROBIOTIC VÀ PREBIOTIC



NỘI DUNG

I

TÌM HIỂU CHUNG

II

CƠ CHẾ TÁC DỤNG

III

LƯU Ý KHI SỬ DỤNG

IV

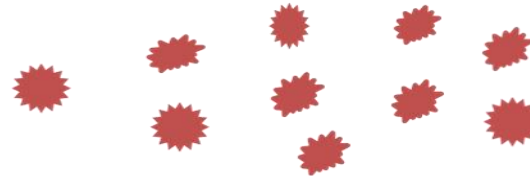
TỔNG KẾT

I. TÌM HIỂU CHUNG

1. KHÁI NIỆM



PROBIOTIC

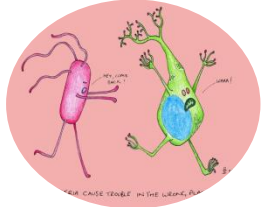


PREBIOTIC

- ✓ Là các **vi sinh vật sống có lợi**, khi đưa vào cơ thể con người với lượng vừa đủ sẽ mang lại những lợi ích quan trọng về sức khỏe.^[1]
- ✓ Một số probiotics chính được sử dụng làm chế phẩm sinh học:^[1]
 - Lactobacillus
 - Bifidobacterium
 - Clostridium butyricum
 - Saccharomyces boulardii

- ✓ Là thành phần thức ăn được **lên men chọn lọc** giúp hệ vi sinh vật đường ruột phát triển và hoạt động, mang lại lợi ích về sức khỏe.^[2]
- ✓ Prebiotics chủ yếu là **oligosaccharides** và **polysaccharides không tinh bột**.^[1]
- ✓ Một số loại chính:^[1]
 - Inulin
 - Lactulose
 - Oligosaccharides sữa mẹ (HMO)
 - Fructo-oligosaccharides (FOS)
 - Galacto-oligosaccharides (GOS)

I. TÌM HIỂU CHUNG



Cân bằng hệ vi sinh
đường ruột

2. VAI TRÒ



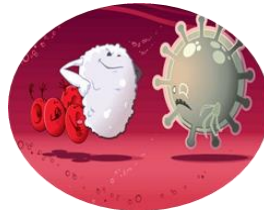
Chống dị ứng



Tăng cường hệ thống miễn dịch
Chống nhiễm trùng



Điều trị/ngăn ngừa
tiêu chảy



Giảm các triệu chứng
rối loạn đường ruột



Cải thiện triệu chứng
căng thẳng, lo âu



I. TÌM HIỂU CHUNG

2. VAI TRÒ



Vai trò của Prebiotic ?

- Tái tạo sự cân bằng của hệ vi khuẩn đường ruột ☒
- Vai trò như một cái “ bẫy ” đối với vi khuẩn gây hại ☒
- Giảm khả năng ung thư ruột kết ☒
- Giảm cholesterol trong máu ☒
- Tăng cường hấp thu khoáng chất ☒
- Dùng inulin mỗi ngày giúp nhuận tràng, chống táo bón ☒

I. TÌM HIỂU CHUNG

3. NGUỒN CUNG CẤP



THỰC PHẨM TỰ NHIÊN



Măng tây



Tỏi



Lúa mì



Chuối



Táo



Đậu Hà lan



Rau diếp xoăn



Tảo biển

THỰC PHẨM TỰ NHIÊN CÓ PREBIOTIC



Củ cải đường



Hành tây



Artiso Jerusalem



Đậu nành

I. TÌM HIỂU CHUNG

THỰC PHẨM CHẾ BIẾN



Sữa chua



Bánh mì bột chua



Dưa bắp cải



Váng tươi



Sữa bột công thức

PROBIOTIC^[1]



Soup miso



Pho mát

PREBIOTIC^[2]



Bánh quy



Kẹo dẻo



[1].<https://www.healthline.com/nutrition/11-super-healthy-probiotic-foods>

[2].<https://suckhoedoisong.vn/prebiotic-va-vai-tro-doi-voi-he-tieu-hoa-n115665.html>

I. TÌM HIỂU CHUNG

THỰC PHẨM CHỨC NĂNG

3. NGUỒN CUNG CẤP



Dạng viên nang



Dạng bột



Dạng cốm



Dạng dung dịch

I. TÌM HIỂU CHUNG

THỰC PHẨM CHỨC NĂNG

3. NGUỒN CUNG CẤP



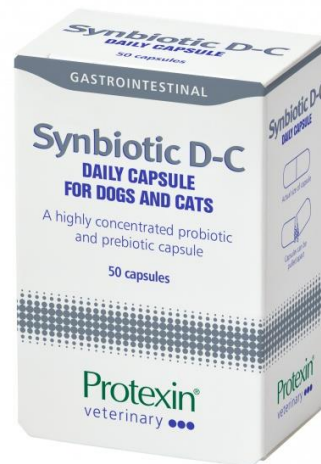
PROBIOTIC



PREBIOTIC



SYNBIOTIC



II. CƠ CHẾ TÁC DỤNG

1. ĐƯỜNG ĐI CỦA PREBIOTIC



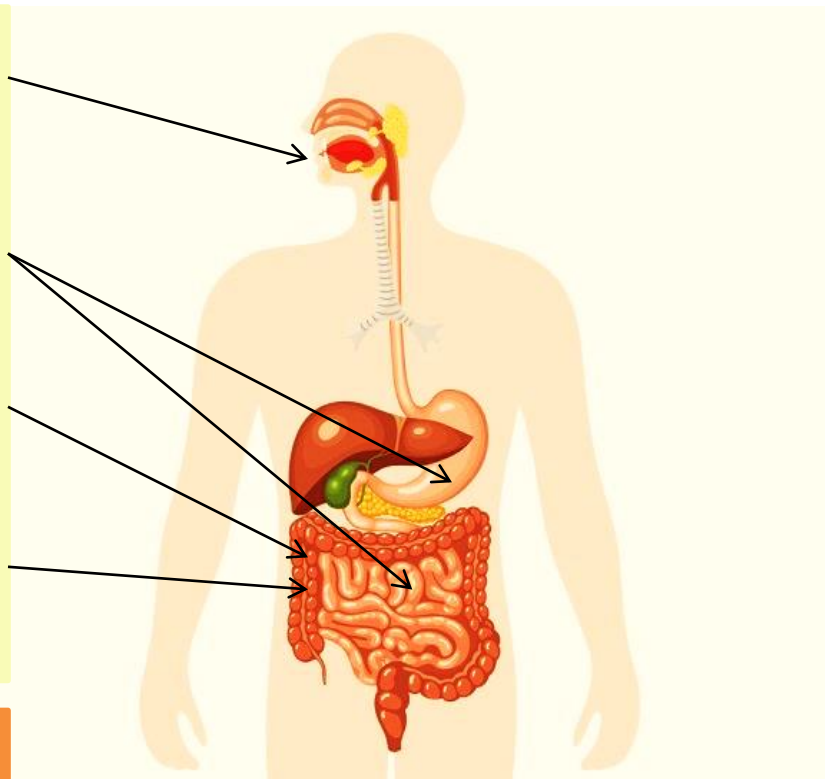
Tiêu thụ sản phẩm
chứa prebiotic

Prebiotic không bị tiêu hóa ở
dạ dày và ruột non

Prebiotic còn nguyên khi
chúng xuống ruột già

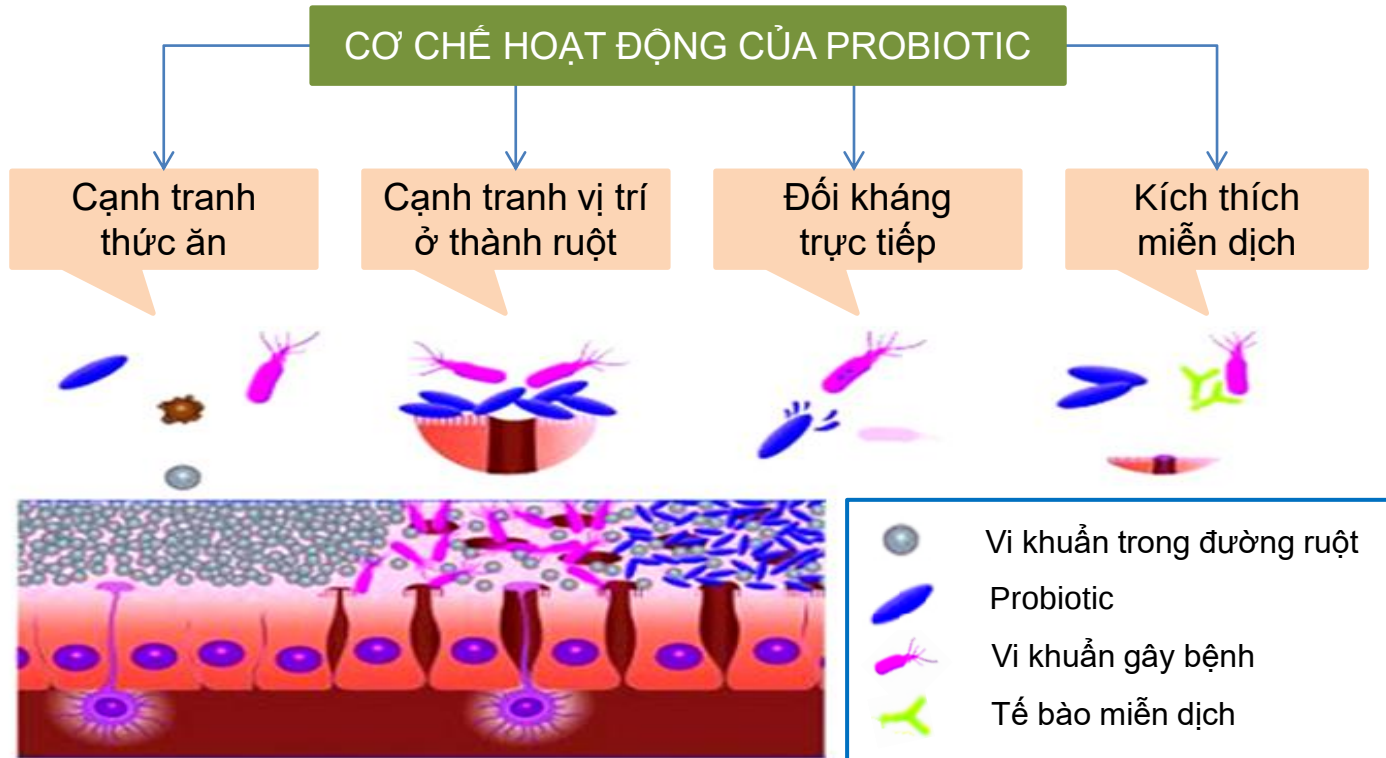
Prebiotic được sử dụng làm thức ăn
cho vi khuẩn có lợi ở ruột già

Sự gia tăng vi khuẩn có lợi
ở ruột già đem lại nhiều ảnh
hưởng tốt đến sức khỏe



II. CƠ CHẾ TÁC DỤNG

2. CƠ CHẾ TÁC DỤNG CỦA PROBIOTIC



III. LƯU Ý KHI SỬ DỤNG

1. ĐỐI TƯỢNG SỬ DỤNG



Những ai nên/ không nên sử dụng probiotic?



Người mất cân bằng hệ vi khuẩn đường ruột **do điều trị kháng sinh**



Người bị **rối loạn tiêu hóa**, tiêu chảy, đi ngoài phân sống, khó tiêu,...



Người muốn tăng khả năng hấp thu vitamin đường ruột, tăng cường miễn dịch của cơ thể,...



Người mới ốm dậy, thể lực yếu

[2]



Người có hệ miễn dịch suy yếu



Người nhập viện kéo dài



Viêm tụy cấp



Phẫu thuật ruột

[1]



[1]. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/14598-probiotics>

[2]. <https://soyte.namdinh.gov.vn/home/hoat-dong-nganh/giao-duc-suc-khoe/su-dung-men-tieu-hoa-va-men-vi-sinh-cho-tre-nhu-the-nao-cho-dung-1382>

III. LƯU Ý KHI SỬ DỤNG

2. SỬ DỤNG MEN VI SINH ĐÚNG CÁCH



Việc sử dụng men vi sinh phải do thầy thuốc chỉ định và theo dõi sau khi thăm khám

- ✓ Dùng **trực tiếp** hoặc **pha với nước đun sôi để nguội** để uống.
- ✓ **Không** nên pha men vi sinh vào nước, cháo hay sữa còn nóng.
- ✓ **Không** pha men vi sinh buổi sáng uống buổi chiều.
- ✓ Bảo quản trong tủ lạnh hoặc tránh nơi có ánh sáng mặt trời.
- ✓ Uống men vi sinh sau khi uống kháng sinh **tối thiểu 2 tiếng**



III. LƯU Ý KHI SỬ DỤNG

3. NGUY CƠ



Nguy cơ khi dùng probiotic?



Dị ứng



Rối loạn
tiêu hóa



Tăng nguy cơ
nhiễm trùng



Nhức đầu

III. LƯU Ý KHI SỬ DỤNG

3. NGUY CƠ



NGUY CƠ CỦA PREBIOTIC



Đầy hơi, chướng bụng



Tiêu chảy thẩm thấu



Chuột rút

III. LƯU Ý KHI SỬ DỤNG

4. MỘT SỐ LƯU Ý KHÁC



Việc sử dụng các sản phẩm **Prebiotic, probiotic và synbiotic** cần phải có **chỉ định, cách dùng, chủng loại và liều lượng chuẩn xác**.

Probiotic có thể bị ảnh hưởng bởi acid dạ dày. **Hầu hết các sản phẩm probiotic** được khuyên nên **bổ sung khi đói**, lúc lượng acid dạ dày ở mức thấp.

Để probiotic phát huy hiệu quả tối ưu nhất nên **kết hợp** cùng với **chế độ ăn uống** lành mạnh, gồm nhiều thực phẩm lên men, thân thiện với hệ tiêu hóa.

Căng thẳng, stress mạn tính có thể ảnh hưởng tới hệ tiêu hóa, làm **giảm** số lượng lợi khuẩn và gây **mất cân bằng** hệ vi khuẩn đường ruột.

IV. TỔNG KẾT



PROBIOTIC VÀ PREBIOTIC LÀ GÌ?

- Probiotic là những **vi sinh vật, vi khuẩn và nấm men có lợi** cho đường ruột.
- Prebiotic là thành phần **thức ăn được lên men chọn lọc hỗ trợ** cho hệ vi sinh đường ruột.

CHÚNG CÓ VAI TRÒ NHƯ THẾ NÀO?

- Hỗ trợ quá trình tiêu hóa
- Ngăn chặn các vi khuẩn có hại xâm nhập vào đường ruột
- Tăng cường hệ thống miễn dịch

NGUỒN CUNG CẤP TỪ ĐÂU?

- Thực phẩm thiên nhiên
- Thực phẩm qua chế biến
- Thực phẩm chức năng



LƯU Ý GÌ KHI SỬ DỤNG?

- Đối tượng
- Cách sử dụng
- Nguy cơ có thể gặp



THANK YOU