

11. Не принимайте пробиотики длительно, если нет проблем с кишечником

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для денег

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. Если рассмотреть вместе 45 испытаний на здоровых взрослых, пробиотики не дают стойких изменений состава бактерий в кишечнике: после прекращения приёма всё возвращается к исходному состоянию. Уровень липидов в крови тоже не улучшается. Для таких конкретных случаев, как диарея из-за приёма антибиотиков, есть отдельные доказательства. Этот пункт их не касается.

Затраты

Исходная версия. Около 2–5 юаней в день, 700–1800 юаней в год.

Цена в России (ориентир)

пробиотики: пример: Бифидумбактерин форте, 50 млн КОЕ в капсуле, 30 капсул стоит от 326 до 451 ₽. Подтверждён пример упаковки, без суточного расхода; устаревшая цена Риглы от 21.05.2026 исключена. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. В одном обзоре рассмотрели вместе 45 испытаний на здоровых взрослых и пришли к выводу: «Не удалось подтвердить, что пробиотики могут вызывать стойкие изменения кишечной микрофлоры; улучшения уровня липидов в крови у здоровых взрослых также не выявлено». Состав бактерий в кишечнике действительно меняется, но лишь временно: после прекращения приёма всё возвращается к исходному состоянию. Это выглядит выгодно, потому

что понятие «здоровье кишечника» достаточно широкое: как его ни применяй, ошибкой это не будет. К тому же одна бутылочка в день стоит совсем недорого

Примечания

Исходная версия. В том же обзоре говорится и о некоторых небольших улучшениях у здоровых людей: например, стул становится более оформленным, подходящей консистенции, а у женщин увеличивается количество лактобактерий во влагалище. Для диареи, вызванной приёмом антибиотиков, и для применения конкретного штамма при конкретном заболевании есть свои отдельные доказательства. Это отдельные случаи. Здесь речь только о здоровых людях, которые ежедневно принимают пробиотики как добавку для поддержания здоровья

Источники

Исходная версия — источники

1. Khaled S et al. (2019). A review of probiotic supplementation in healthy adults: helpful or hype? Eur J Clin Nutr. doi.org/10.1038/s41430-018-0135-9

Россия — источники цен

1. uteka.ru — пробиотики: 326 ₽. Проверено 06.10.2026. uteka.ru/product/bifidumbakterin-forte-85619
2. Цены в России: eapteka.ru — пробиотики: 451 ₽. Проверено 06.10.2026. www.eapteka.ru/goods/id218938