Probióticos na diarreia: quando e como usar?

Em fevereiro de 2023, a *World Gastroenterology Organisation* publicou uma atualização sobre o uso de prebióticos e probióticos.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define probióticos como microrganismos vivos que, quando administrados em quantidades adequadas, conferem benefícios à saúde do hospedeiro. As espécies de *Lactobacillus* e *Bifidobacterium* são as mais estudadas e usadas como probióticos.

Os efeitos dos probióticos dependem da cepa, da dose e do tempo utilizado.

A avaliação da aplicação clínica dos probióticos no documento foram baseadas em metanálises, mas os autores deixam claro que existem problemas por conta da heterogeneidade dos estudos, das intervenções com probióticos, das populações estudadas e do "n" pequeno dos ensaios clínicos.

Abaixo, vemos as considerações do documento sobre o uso de probióticos na diarreia.

Tratamento da diarreia aguda em adultos:

1. *Lactobacillus paracasei* B 21060 ou *L. rhamnosus* GG (10^9 UFC, duas vezes ao dia) – nível de evidência 3
2. *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745 (5×10^9 UFC ou 250 mg, duas vezes ao dia) – nível de evidência 3
3. *Enterococcus faecium* SF68 ($7{,}5 \times 10^7$ UFC, três vezes ao dia) – nível de evidência 3

Diarreia associada a antibióticos:

1. Iogurte com *L. casei* DN114, *L. bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus* (≥ 10^{10} UFC, duas vezes ao dia) – nível de evidência 2
2. *Lactobacillus acidophilus* CL1285 e *L. casei* (Bio-K+ CL1285) (≥ 10^{10} UFC, uma vez ao dia) – nível de evidência 2
3. *Lactobacillus rhamnosus* GG (10^{10} UFC, duas vezes ao dia) – nível de evidência 1
4. *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745 (5 × 10^{10} UFC ou 250 mg, duas vezes ao dia) – nível de evidência 1
5. *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 (10^{8} UFC, duas vezes ao dia) – nível de evidência 3
6. *Lactobacillus acidophilus* NCFM, *L. paracasei* Lpc-37, *Bifidobacterium lactis* Bi-07, *B. lactis* Bl-04 (1,7 x 10^{10} UFC, uma vez ao dia) – nível de evidência 3
7. *Bifidobacterium bifidum* W23, *B. lactis* W18, *B. longum* W51, *Enterococcus faecium* W54, *Lactobacillus acidophilus* W37 e W55, *L. paracasei* W72, *L. plantarum* W62, *L. rhamnosus* W71, *L. salivarius* W24 (5 g da mistura contendo 10^{9} UFC /g, duas vezes ao dia) – nível de evidência 3
8. *Lactobacillus rhamnosus* GG, *L. acidophilus* La5, e *B. animalis* subsp. *lactis* BB-12 (2,5 × 10^{10}, 2,5×10^{9}, 2,5 × 10^{10} UFC, respectivamente, uma vez ao dia) – nível de evidência 3
9. *Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus casei, e Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus, Bifidobacterium breve, Bifidobacterium longum, Bifidobacterium infantis, Streptococcus salivarius* subsp. *Thermophilus* (4,5 × 10^{11} UFC, duas vezes ao dia) – nível de evidência 3

Prevenção da diarreia associada a *Clostridioides difficile* (ou prevenção da recidiva):

1. *Lactobacillus acidophilus* CL1285 e *L. casei* LBC80R (10^{10} UFC, uma vez ao dia) – nível de evidência 2
2. Iogurte com *L. casei* DN114 e *L. bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus* (10^{7}-10^{8} UFC, duas vezes ao dia) – nível de evidência 3
3. *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745 (10^{9} UFC ou 250mg, duas vezes ao dia) – nível de evidência 2
4. *Lactobacillus acidophilus* NCFM, *L. paracasei* Lpc-37, *Bifidobacterium lactis* Bi-07, *B. lactis* Bl-04 ($1,7 \times 10^{10}$ UFC, uma vez ao dia) – nível de evidência 3
5. *Lactobacillus acidophilus + Bifidobacterium bifidum* (cepas Cultech) (2×10^{10} UFC, uma vez ao dia) – nível de evidência 3
6. Oligofrutose (prevenção da recidiva) (4 g, três vezes ao dia) – nível de evidência 3

Prevenção da diarreia associada a radioterapia (após cirurgia para câncer pélvico):

1. Mistura de cepas de *Lactobacillus plantarum*, *L. casei*, *L. acidophil*us, *L. delbrueckii* subsp. *bulgaricu*s, *Bifidobacterium infantis*, *B. longum*, *B. Breve*, *Streptococcus salivarius* subsp. *Thermophilus* (450×10^{9} UFC, três vezes ao dia) – nível de evidência 3
2. *Lactobacillus acidophilus* + *Bifidobacterium bifidum* (2 x

10^9 UFC, duas vezes ao dia) – nível de evidência 3
3. *Lactobacillus acidophilus* LAC-361 e *Bifidobacterium longum* BB-536 (1,3 x 10^9 UFC, duas vezes ao dia) – nível de evidência 3
4. *Lactobacillus acidophilus* LA-5 + *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* BB-12 (1,75 x 10^9 UFC, três vezes ao dia) – nível de evidência 3

Prevenção da diarreia associada a nutrição enteral:

1. Shen Jia fibra + *Bifidobacterium* e *Lactobacillus* em comprimidos (30 g + 6 g) – nível de evidência 3 (pacientes em pós-operatório por câncer gástrico)
2. *Bacillus cereus* A05 (5 x 10^6 UFC, a cada 6 horas) – nível de evidência 3
3. Mistura de cepas de *Lactobacillus plantarum*, *L. casei*, *L. acidophilus*, *L. delbrueckii* subsp. *bulgaricus*, *Bifidobacterium infantis*, *B. longum*, *B. Breve*, *Streptococcus salivarius* subsp. *Thermophilus* (450 x 10^9 UFC, duas vezes ao dia) – nível de evidência 3

Leia também: condições gastrointestinais que o probiotico está indicado

*Conheça nosso curso **Gastroenterologia do Consultório** e saiba como lidar com as queixas mais comuns que encontramos no dia a dia*

Referências

1. https://www.worldgastroenterology.org/guidelines/probiot

ics-and-prebiotics/probiotics-and-prebiotics-english
Versão em português: https://www.worldgastroenterology.org/guidelines/probiotics-and-prebiotics/probiotics-and-prebiotics-portuguese

Como citar este artigo

Arraes L. Probióticos na diarreia: quando e como usar? Gastropedia 2024, vol 2. Disponível em: https://gastropedia.pub/pt/gastroenterologia/probioticos-na-diarreia-quando-e-como-usar/