

# Prebióticos e Probióticos

ALIMENTOS FUNCIONAIS NA MANUTENÇÃO DA SAÚDE

## APLICAÇÕES

### PROBIÓTICOS

<i>Bacillus clausii</i>	
<i>Bifidobacterium adolescentis</i>	
<i>Bifidobacterium bifidum</i>	
<i>Bifidobacterium breve</i>	
<i>Bifidobacterium infantis</i>	
<i>Bifidobacterium lactis</i> ( <i>B. animalis</i> sub <i>lactis</i> )	
<i>Bifidobacterium longum</i>	
<i>Lactobacillus acidophilus</i>	
<i>Lactobacillus crispatus</i>	
<i>Lactobacillus curvatus</i>	
<i>Lactobacillus delbrueckii</i>	
<i>Lactobacillus fermentum</i>	
<i>Lactobacillus gasseri</i>	
<i>Lactobacillus helveticus</i>	
<i>Lactobacillus johnsonii</i>	
<i>Lactobacillus paracasei</i>	
<i>Lactobacillus plantarum</i>	
<i>Lactobacillus reuteri</i>	
<i>Lactobacillus rhamnosus</i>	
<i>Lactobacillus salivarius</i>	
<i>Lactobacillus sporogenes</i>	
<i>Enterococcus faecium</i>	
<i>Streptococcus thermophilus</i>	
<i>Saccharomyces boulardii</i>	

### LEGENDA

- UFC - Unidade Formadora de colônia
- ml - Milhões
- bl - Bilhões
- TGI\* - Trato Gastro Intestinal

### PREBIÓTICOS OPCIONAIS NA ASSOCIAÇÃO. DOSES ISOLADAS:

- Floreactin® - 5 a 10 g/dia
- Fibregum B® - 5 a 10 g/dia
- Fruitoligosacarídeos (FOS) - 3 a 10 g/dia
- Glucomannan (*Amorphophallus konjac*) - 1 a 4,5 g/dia
- Inulina - 10 a 20 g/dia
- Nucleotídeos® - 300 a 500 mg/dia
- Prectix® - 1,4 a 2,8 g/dia
- Psyllium (*Plantago psyllium*) - 500 mg a 10 g/dia

## DOSES (UFC)

PROBIÓTICO	40 ml - 1 bl	5 ml - 1 bl	10 ml - 1 bl	15 ml - 1 bl	20 ml - 1 bl	30 ml - 1 bl	40 ml - 1 bl	50 ml - 1 bl	60 ml - 1 bl	70 ml - 1 bl	80 ml - 1 bl	90 ml - 1 bl	100 ml - 1 bl	120 ml - 1 bl	150 ml - 1 bl	200 ml - 1 bl	250 ml - 1 bl	300 ml - 1 bl	400 ml - 1 bl	500 ml - 1 bl	600 ml - 1 bl	700 ml - 1 bl	800 ml - 1 bl	900 ml - 1 bl	1000 ml - 1 bl	
SAÚDE ALIMENTARES	●																									
ALERGIAS ALIMENTARES	●																									
ANTIBIOTICOTERAPIA	●																									
AUTISMO																										
COADJUVANTE NO TRATAMENTO DO CÂNCER	●																									
COLITE																										
DISLIPIDEMIAS / ATROSCLOSE																										
DIABETES																										
DISSÍDIOSE	●																									
DIVERTICULITE	●																									
DOENÇA CELÍACA / SENSIBILIDADE AO GLUTEN	●																									
DOENÇAS DE CROHN																										
DOENÇAS METABÓLICAS																										
ESTATOSE HEPÁTICA																										
HIPERTENSÃO																										
IMUNIDADE																										
INTOLERÂNCIA À LACTOSE																										
INFLAMAÇÃO / ARTRITE																										
OBSIDADE																										
PATOLOGIAS DERMATOLÓGICAS (EX.: ECZEMA)																										
PERFORMANCE ATLÉTICA																										
PROBIÓTICA (EX.: MELASMA)																										
PSORÍASE																										
RINITE / SINUSITE																										
SAÚDE GESTACIONAL																										
SAÚDE INFANTIL																										
SAÚDE MENTAL (PSICOBÍOTICOS)																										
SAÚDE DA MULHER (EX.: CANDIDÍASE)																										
SAÚDE ORAL																										
SAÚDE RESPIRATÓRIA (EX.: INFECÇÕES DO TRATO RESPIRATÓRIO SUPERIOR)																										
SAÚDE DO TOR / ALTERAÇÕES DIGESTIVAS / CONSTIPAÇÃO / DIARRÉIA E GASES																										
SAÚDE UROGENITAL																										
SINDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL																										

### PARA SUGESTÕES DE FORMULAÇÕES CONSULTE NOSSOS PROPAGANDISTAS OU ACESSO O NOSSO APP MAISFORMULA.

### REFERÊNCIAS

CLARK, Allison; MACH, Núria. Exercise-induced stress behavior, gut-microbiota-brain axis and diet: a systematic review for athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, v. 13, n. 1, p. 43, 2016. Disponível em: <https://issn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-016-0155-6>. Acesso em: 22 de Fevereiro de 2018.

PINTO-SANCHEZ, Marilí; Ines et al. Probiotic Bifidobacterium longum NCC3001 Reduces Depression Scores and Aiter. *Brain Activity - a Pilot Study in Patients With Irritable Bowel Syndrome*. Gastroenterology, 2017. Disponível em: <http://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085(17)35557-9/fulltext>. Acesso em: 22 de Fevereiro de 2018.

KICH, Debora Mara et al. Probiotic: effectiveness nutrition in cancer treatment and prevention. *Nutr. Hosp.*, Madrid v. 3, n. 6, p. 1430-1437, ic. 016. Disponível em: <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0212-16112016000600028>. Acesso em: 22 de Fevereiro de 2018.

COLACURCI, Nicola et al. Endometrial, breast, and liver safety of soy isolavones plus Lactobacillus sporogenes in post-menopausal women. *Gynecological endocrinology*, v. 29, n. 3, p. 209-212, 2013. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23194023>. Acesso em: 22 de Fevereiro de 2018.

SANTOCCHI, E. et al. Gut to brain interaction in Autism Spectrum Disorders: a randomized controlled trial on the role of probiotics on clinical, biochemical and neurophysiological parameters. *BMC Psychiatry* v. 16, 183, 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4893248/>. Acesso em: 22 de Fevereiro de 2018.

COSTA, E. S.; VARAVALLO, M. A. Probióticos e prebióticos: relações com a imunidade e promoção da saúde. *Revista científica do ITPAC*, v. 4, n. 2, Abril de 2011. Publicação 2. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1516-93322006000100002>. Acesso em: 22 de Fevereiro de 2018.

COLLADO, M. C. et al. D strict composition of gut microbiota during pregnancy in overweight and normal weight women. *Am J Clin Nutr* 2008; 88: 894-9. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18842773>. Acesso em: 22 de Fevereiro de 2018.

DIRIENZO, D. B. Effect of probiotics on biomarkers of cardiovascular disease: implications for heart-healthy diets. *Nut Rev* v. 72, n. 1, p. 18-29, Jan. 2014. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24330093>. Acesso em: 22 de Fevereiro de 2018.

LINDSAY, Karen L. et al. Probiotics in pregnancy and maternal outcomes: a systematic review. *The Journal of Maternal, Fetal & Neonatal Medicine*, v. 26, n. 8, p. 772-778, 2013. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23205866>. Acesso em: 22 de Fevereiro de 2018.

JOHNSTON, Bradley C. et al. Probiotics for the prevention of pediatric antibiotic-associated diarrhea. *Cochrane Database Syst Rev*, v. 11, n. 11, 2011. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22071814>. Acesso em: 22 de Fevereiro de 2018.