

Dân Trí phiên bản 2020: hiện đại, đa dạng và dễ đọc hơn [Trải nghiệm →](#)

DÂN TRÍ
DIỄN ĐÀN DÂN TRÍ VIỆT NAM

[Tìm kiếm](#)

NEW
[Bất động sản](#) [Khoa học](#) [Blog](#) [Du học](#) [Tuyển sinh](#) [Fica](#)
[Bạc độc](#) [Báo in](#) [Nhân ái](#) [Đời sống](#) [Chuyện lạ](#) [English](#)

"HÔI MIỆNG" **SỰ THẬT GÂY SỐC CHO BẤT CỬ AI** **KHÔNG MAY MẮC PHẢI CHỨNG BỆNH NÀY** [Xem ngay](#)



[Video](#) [Sự kiện](#) [Xã hội](#) [Thế giới](#) [Thể thao](#) [Giáo dục](#) [Nhân ái](#) [Kinh doanh](#) [Bất động sản](#) [Văn hóa](#) [Giải trí](#) [Du lịch](#) [Pháp luật](#) [Nhịp sống trẻ](#) [Sức khỏe](#) [Sức mạnh số](#) [Xe++](#) [Tình yêu](#)

[Ung thư](#) [Kiến thức giới tính](#) [Tư vấn](#) [Làm đẹp](#) [Ngày Thầy thuốc Việt Nam](#) [Virus corona Vũ Hán](#) [Diễn đàn](#) [Việc làm](#)

[Bệnh viêm phổi do virus corona mới](#) [Thuốc cúm Tamiflu đội giá phi mã](#) [Bê bối cắt đứt que thử HIV, viêm gan B tại BV Xanh Pôn](#)



Tuân Hưng: "Chọn sản phẩm sinh lý cần cân nhắc kỹ, tôi tin tưởng Zawa"



Diagold - món quà sức khỏe quý giá từ thiên nhiên cho người tiểu đường



Tập đoàn Tân Á Đại Thành tặng 300 máy lọc nước cho các khu cách ly ở Hà Nội

Dân trí > [Tư vấn](#) >

Thứ Bảy 23/11/2019 - 08:00

Những điều cần phải biết khi sử dụng men vi sinh cho trẻ

[Chia sẻ](#) [Thích 0](#)

0:00/0:00

Phía Bắc

Dân trí Không chỉ tại Việt Nam mà trên toàn thế giới, men vi sinh ngày càng được các bậc cha mẹ ưa chuộng vì lợi ích mang lại cho sức khỏe của các con. Tuy nhiên việc gì cũng có hai mặt của nó, vì quá được ưa chuộng, nên chỉ riêng tại Việt Nam lúc này đang có hàng trăm sản phẩm men vi sinh lưu hành.

Làm thế nào để lựa chọn được một sản phẩm tốt cho con luôn là câu hỏi khó đối với các bậc cha mẹ.

Bài viết này có mục đích để hướng dẫn các bậc cha mẹ về những vấn đề cần chú ý khi sử dụng men vi sinh. Bài được viết sau khi tham khảo với các tài liệu khuyến cáo của WHO (Tổ Chức Y Tế Thế Giới) và WGO (Tổ Chức Tiêu Hóa Thế Giới) và tham khảo ý kiến của PGS.TS. Nguyễn Tiến Dũng – nguyên Trưởng Khoa Nhi bệnh viện Bạch Mai Hà Nội.

Link tham khảo: Khuyến cáo của WHO về Probiotic (men vi sinh): https://www.who.int/foodsafety/fs_management/en/probiotic_guidelines.pdf

Khuyến cáo của WGO về Men vi sinh:

https://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/guidelines/probiotics_english-2011.pdf

1. Probiotic (men vi sinh) có thể tự ý sử dụng hay không?

Theo PGS.TS Nguyễn Tiến Dũng – nguyên Trưởng Khoa Nhi bệnh viện Bạch Mai – men vi sinh có lợi, nhưng cũng không phải là vô hại. Không nên tự ý sử dụng men vi sinh khi không có khuyến cáo của các bác sĩ, chuyên gia uy tín. Một số tổ chức uy tín trên Thế Giới như Hiệp Hội Nhi Khoa Châu Âu, hay Tổ Chức Tiêu Hóa Thế Giới WGO có khuyến cáo về những men vi sinh tốt, mọi người có thể tham khảo các khuyến cáo này.

Vậy có thể hiểu: men vi sinh là không nên tự ý sử dụng, chỉ sử dụng khi có tư vấn của bác sĩ hoặc chuyên gia. Tuy nhiên nếu men vi sinh đã được các tổ chức uy tín như Hiệp Hội Nhi Khoa Châu Âu hay WGO khuyến

Yumangel
Thuốc da dầy chấy Y

STRESS VÌ CO VY

ĐAU DẠ DÀY DÙNG CHỮ Y ĐI

XEM NGAY

Đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng

Chăm sóc và bảo vệ toàn diện
Sức khỏe người cao tuổi

GIẢM 50%* chỉ còn 6.200.000đ

PHƯƠNG ĐÔNG
BỆNH VIỆN KÁNH GIÁC

Chăm lo từ bữa ăn đến giấc ngủ
Theo dõi y tế 24/7

Sàng lọc, phân luồng an toàn
Phòng ốc sang trọng, tiện nghi

Hotline: 0868 537 187 hoặc 0868 537 185
Địa chỉ: Số 9 Phố Viên, P. Cổ Nhuế 2, Q. Bắc Từ Liêm, Hà Nội

PROSPAN
THUỐC HO THẢO DƯỢC

Thị phần SỐ 1 tại Đức

PROSPAN COUGH SYRUP

NHẬP KHẨU NGUYÊN CHAI TỪ CHLB ĐỨC

Nguồn: IQVIA data Pharmaind, MAT 1Q/2019
(Được kê hướng dẫn sử dụng trước khi dùng)

Click ngay

TIỂU ĐIỂM



9 lý do khiến bạn lúc nào cũng thấy mệt



Vì sao uống rượu xong, nhiều người nhập viện vì viêm phổi, đột quỵ?

[Chấn ăn do](#)

[Infographic:](#)



cáo thì có thể sử dụng theo trường hợp khuyến cáo, trường hợp này không xem là tự ý sử dụng.

2. Men vi sinh có thể sử dụng lâu dài hay không?

Men vi sinh đa phần là các lợi khuẩn “được tuyển chọn”, các vi khuẩn này hầu hết đều rất mạnh, có khả năng ức chế các vi khuẩn khác, thậm chí vượt qua kháng sinh. Đa số các vi khuẩn bị ức chế là các hại khuẩn, điều này đem lại công dụng có lợi cho sức khỏe của men vi sinh. Nhưng không phải men vi sinh nào cũng có thể sử dụng hàng ngày. Chỉ sử dụng những men vi sinh có đầy đủ bằng chứng khoa học về việc dùng hàng ngày là an toàn và có lợi cho sức khỏe.

3. Một số bất lợi có thể gặp nếu sử dụng men vi sinh không đúng cách.

Men vi sinh nếu được sử dụng đúng sẽ mang lại những lợi ích cho cơ thể, nhưng nếu vô tình sử dụng sai thì sẽ có những bất lợi nhất định, dưới đây là những ví dụ điển hình:

- Sử dụng men vi sinh chưa có nghiên cứu lâm sàng, đem lại kết quả không rõ ràng và nhiều khi bạn phải chấp nhận với việc coi như “không hợp”. Khi sử dụng những men có bằng chứng lâm sàng cao, tỉ lệ “không hợp” này sẽ được hạn chế tối đa.
- Sử dụng men vi sinh chưa được phân lập tới cấp chủng, điều này là vi phạm nghiêm trọng khuyến cáo của WHO về men vi sinh, có thể bị loạn khuẩn do trong những chủng vi khuẩn chưa được phân lập kỹ có thể có cả hại khuẩn.
- Sử dụng thường xuyên những loại men vi sinh không được sử dụng thường xuyên. Tùy thuộc vào tác dụng phụ khi dùng thường xuyên gây ra.

WGO Global Guideline Probiotics and prebiotics 8

Strain (alternative designations)	Brand name	Producer
<i>Lactobacillus acidophilus</i> LA-5		Chr. Hansen
<i>Lactobacillus acidophilus</i> NCFM		Danisco
<i>Lactobacillus casei</i> DN-114 001	Actimel, DanActive	Danone/Dannon
<i>Lactobacillus casei</i> CRL431		Chr. Hansen
<i>Lactobacillus casei</i> F19	Cultura	Aria Foods
<i>Lactobacillus casei</i> Shirota	Yakult	Yakult
<i>Lactobacillus johnsonii</i> La1 (LJ1)	LC1	Nestlé
<i>Lactococcus lactis</i> L1A	Normmejerier	
<i>Lactobacillus plantarum</i> 299V	GoodBelly, ProViva	NextFoods Probi
<i>Lactobacillus reuteri</i> DSM 17938	L. reuteri Protectis	BioGaia
<i>Lactobacillus rhamnosus</i> ATCC 53013 (LGG)	Vifit and others	Valio
<i>Lactobacillus rhamnosus</i> LB21	Verum	Normmejerier
<i>Lactobacillus salivarius</i> UCC118		
<i>Saccharomyces cerevisiae</i> (boulardii) lyo	DiarSafe, Ultralevure, etc.	Wren Laboratories, Biocodex, etc.

Một số chủng vi khuẩn tiêu biểu được xem là tốt theo khuyến cáo của WGO

Tên của vi khuẩn thể hiện ngay nó là “Loài” hay “Chủng”. Hầu hết



rượu?



Cải thiện sức khỏe từ... đáng đi đứng



Bạn biết gì về hơi thở “rau mùi”?



Trẻ em có nên thường xuyên ăn phô mai và sữa chua?



Tiêu hủy hơn 150 con lợn bị lở mồm long móng

Hà Nam: Tiêu hủy hơn 500 con lợn trong 7 ổ dịch tả lợn châu Phi

Phát hiện xe ô tô chở gần 200kg thịt lợn không rõ nguồn gốc

PHƯƠNG ĐÔNG
BỆNH VIỆN SA KHỎA

Chăm sóc và bảo vệ toàn diện
Sức khỏe người cao tuổi

GIẢM 50%++ Chỉ còn từ **6.200.000đ/tháng**

Hotline: 0868 537 187 hoặc 0868 537 185
Địa chỉ: Số 9 Phố Viên, P. Cổ Nhuế 2, Q. Bắc Từ Liêm, Hà Nội

✓ Chăm lo từ bữa ăn đến giấc ngủ
✓ Theo dõi y tế 24/7
✓ Sàng lọc, phân luồng an toàn
✓ Phòng ốc sang trọng, tiện nghi

HỖ TRỢ GIẢM SÚY GIÃN TĨNH MẠCH



Suy giãn tĩnh mạch chân dùng thảo dược gì để cải thiện?

"Loại thảo dược giúp cải thiện rõ rệt..."

Đồng thời giúp đẩy lùi Trĩ và suy giãn TM bằng cách này!

Thảo dược giúp đi lại bình thường khi bị suy giãn tĩnh mạch

Bị suy giãn tĩnh mạch chân có ảnh hưởng việc đi lại không?

benhphunu.net.vn