Таблица 1. Сравнение шести исследований, посвященных влиянию потребления кефира на микробиоту кишечника человека

Сокращения: ГрВ — группа воздействия; ГрК — группа контроля; СН — статистически незначимо; ИЗМК — индекс здоровья микробиома кишечника; Т1 и Т2 — первая и вторая временная точка; СПКЯ — синдром поликистозных яичников; БК — болезнь Крона; ЯК — язвенный колит; НУ — не указано.

Авторы, страна	Участники	Воздействие	Дозировка	Продолжительность	Вид кефира и субстрат	Методы отбора проб	Методы идентификации	Основные выводы	Ограничения
Öneş et al., 2025 [69], Турция	Профессиональные футболистки Число: ГрВ — 12, ГрК — 9. Возраст: ГрВ — 24,42 ± 2,52 года, ГрК — 22,14 ± 3,61 года	ГрВ получала кефир, ГрК — не получала ничего	200 мл 1 раз в день	4 недели	Безлактозный кефир Altınkılıç, коровье молоко	Внешний образец кала, обработанный с помощью набора DiaRex для экстракции сеномической ДНК из кала	Область V3–V4 16S рРНК	Только в ГрВ — ↑ количества и разнообразия микроорганизмов, незначительные изменения относительной численности, ↑ скорости и МПК. Все изменения СН	Короткая продолжительность; небольшой размер выборки; отсутствие плацебо-контроля; отсутствие периода вымывания [выведения препарата из организма]; отсутствие анализа дозозависимых эффектов; специфическая популяция
Dazıroğlu et al., 2024 [70], Турция	Женщины с СПКЯ. 17 человек, возраст 24,7 ± 5,44 года	Все участницы получали кефир	250 мл 1 раз в день	8 недель	Авторы получили собственный кефир, используя традиционные методы и зерна от Danem; субстрат НУ	Внешний образец кала, обработанный с помощью набора DiaRex для экстракции геномной ДНК из кала	Область V3-V4 16S рРНК	↓ интерлейкина-6, ↑ Bacilli, ↑ Lactococcus, ↑ Holdemania	Небольшой размер выборки; отсутствие плацебо-контроля; отсутствие периода вымывания; отсутствие анализа дозозависимых эффектов
Gupta et al., 2024 [71], США	Мужчины и женщины в критическом состоянии из	Все пациенты получали кефир	60 мл, затем 120 мл через	До выписки пациента	Кефир Lifeway Foods, цельное коровье	Внешний образец кала, обработа	Метагеномное секвенирование методом дробовика	↑ Lactobacillus plantarum, L. reuteri и L. rhamnosus от Т1 до Т2,	Небольшой размер выборки; отсутствие плацебо-контроля; отсутствие периода вымывания;

	отделения интенсивной терапии. 54 человека, анализ изменений микробиоты — у 13-ти. Возраст: 64,6 ± 15,3 года. Пол: 39% женщин		12 часов, затем 240 мл ежедневно		молоко	нный с помощью набора Qiagen DNeasy 96 PowerSoil pro QIAcube HT		↑ ИЗМК, ↓ разнообразия по Шэннону и видового разнообразия. Потребление кефира было безопасным и возможным	отсутствие анализа дозозависимых эффектов; продолжительность ограничена длительностью пребывания в стационаре или смертью пациента; высокая частота приема антибиотиков
Walsh et al., 2023 [72], Ирландия	Здоровые люди. Число: группа инулина — 10, группа пробиотиков — 10, группа кефира — 9. Возраст: НУ. Пол: НУ	Группа инулина получала инулин; группа кефира — кефир; группа пробиотиков — пробиотики	247 мл 1 раз в день	4 недели	Кефир Nouris, субстрат НУ	Внешний образец кала, обработанный с помощью набора Qiagen QIAamp DNA stool mini kit	Метагеномное секвенирование методом дробовика	↑ Lactococcus raffinolactis только в группе кефира (СН)	Малая продолжительность; небольшой размер выборки; отсутствие плацебо-контроля; отсутствие периода вымывания; отсутствие анализа дозозависимых эффектов
Bellikci-Koyu et al., 2019 [73], Турция	Мужчины и женщины с метаболическим синдромом Число: ГрВ — 12, ГрК — 10. Возраст: ГрВ — 52 (диапазон 47,5–60,5), ГрК — 53 (45–60). Пол: ГрВ — 83% женщин, ГрК — 60% женщин	ГрВ получала кефир; ГрК — неферментированное молоко	180 мл 1 раз в день	12 недель	Авторы создали собственный кефир, используя кефирные зерна от Danisco и цельное коровье молоко с высоким содержанием жира	Внешний образец кала, обработанный с помощью набора Qiagen QIAamp DNA stool mini kit	Область V3-V4 16S рРНК	↑ Actinobacteria и Lactobacillales. Положительные изменения уровня инсулина натощак, TNF-a, IFN-y и артериального давления в ГрВ (разница между группами СН)	Небольшой размер выборки; отсутствие периода вымывания; отсутствие анализа дозозависимых эффектов; влияние диетических факторов; отсутствие механистического объяснения изменений исследуемых биологических параметров
Yılmaz et al., 2019 [74], Турция	Лица с воспалительными заболеваниями кишечника.	Все ГрВ получали кефир; все ГрК не получали	400 мл дважды в день	4 недели	НУ	Внешний образец кала, обработанный с	Количественная полимеразная цепная реакция и секвенирова-	↑ Lactobacillus только в ГрВ с БК/ЯК	Малая продолжительность; небольшой размер выборки; отсутствие плацебо-контроля; отсутствие периода вымывания;

	Число: ГрВ с болезнью Крона (БК) — 10, ГрВ с язвенным колитом (ЯК) — 15, ГрК с БК — 10, ГрК с ЯК — 10. Возраст: ГрВ с БК — 33 (диапазон 24–65), ГрВ с ЯК — 33 (19–68), ГрК с БК — 42 (21–66), ГрК с ЯК — 43,5 (29–76). Пол: ГрВ с БК — 60% женщин, ГрВ с ЯК — 40%, ГрК с БК — 40%, ГрК с ЯК — 60% женщин	ничего				помощью набора Qiagen QIAamp DNA stool mini kit	ние по Сэнгеру		отсутствие анализа дозозависимых эффектов; анализ ограничен Lactobacillus; на исходном уровне имелись статистически значимые различия уровней Lactobacillus в кале между ГрК с ЯК и ГрВ с ЯК