

Probiotyki i mikrobiota jelitowa - znaczenie dla zdrowia organizmu

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 27, maj 2026 09:06

Ewelina Kocemba

Odśłony: 123

Mikrobiota jelitowa to zespół drobnoustrojów zasiedlających organizm człowieka, występujących głównie w przewodzie pokarmowym i jelicie grubym. Tworzą ją zarówno mikroorganizmy korzystne dla zdrowia, jak i drobnoustroje chorobotwórcze, które u osób zdrowych występują w mniejszych ilościach.

Na prawidłowe funkcjonowanie mikrobioty wpływają probiotyki, prebiotyki oraz fermentowana żywność. Probiotyki to żywe drobnoustroje, które podane w odpowiedniej ilości wywierają korzystny wpływ na zdrowie. Wśród nich znajdują się m.in. bakterie z rodzaju *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* i *Streptococcus thermophilus* oraz drożdże *Saccharomyces boulardii*.

Probiotyki wspomagają utrzymanie równowagi mikroflory jelitowej. Zapobiegają rozwojowi bakterii patogennych, stymulują układ odpornościowy, wspierają procesy trawienne oraz poprawiają wchłanianie składników odżywczych. Mogą również zmniejszać ryzyko infekcji, wpływać na stan skóry oraz pomagać w odbudowie mikrobioty po antybiotykoterapii.

Działanie probiotyków wspierają prebiotyki, czyli niestrawne składniki pożywienia będące „pożywieniem” dla korzystnych bakterii jelitowych. Do źródeł prebiotyków zaliczono m.in. cebulę, czosnek, pory, szparagi, karczochy, cykorię, banany, pomidory, jabłka, produkty zbożowe, soję, miód oraz skrobię oporną powstającą w schłodzonych po ugotowaniu ziemniakach, ryżu i makaronie.

Naturalnym źródłem probiotyków jest żywność fermentowana. Do produktów takich należą kefir, jogurt naturalny, maślanka, kwaśne mleko oraz kiszonki, m.in. kapusta, ogórki i buraki. Regularne spożywanie fermentowanych produktów dostarcza organizmowi żywych kultur bakterii i wspiera utrzymanie zdrowej mikrobioty, natomiast przetworzona żywność wpływa na nią niekorzystnie.

Szczególnie ceniony jest kefir, który zawiera zróżnicowane kultury bakterii i drożdży. Ziarna kefirowe wykorzystywane do jego produkcji zawierają m.in. pałeczki kwasu mlekowego, paciorkowce, drożdże oraz bakterie kwasu octowego. Wykazują właściwości przeciwzapalne i wzbogacają mleko w witaminy z grupy B oraz witaminę K.

Jednak nie wszystkie produkty fermentowane zawierają szczepy mikroorganizmów o udowodnionym korzystnym wpływie na zdrowie lub wystarczającą ilość żywych kultur bakterii. Dlatego przed zakupem należy sprawdzić etykiety, które powinny zawierać informacje o konkretnym szczepie bakterii, liczbie kultur bakterii oraz warunkach przechowywania produktu.

Źródło: pacjent.gov.pl