

Produkty fermentowane lekarstwem na choroby cywilizacyjne?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 17, marzec 2026 08:45

Alicja Cisowska

Odsłony: 1058

Kiszonki i produkty fermentowane, takie jak na przykład kefir, są bogate w składniki odżywcze i mają znaczenie w budowaniu odporności organizmu. W ciągu ostatnich lat przybyło dowodów naukowych potwierdzających ich wspierające działanie w leczeniu chorób cywilizacyjnych takich jak otyłość czy cukrzyca. Szczepy bakterii obecne w produktach fermentowanych pomagają budować prawidłową mikrobiotę jelitową, co ma niebagatelne znaczenie we wspieraniu bariery jelitowej oraz w zmniejszaniu stanu zapalnego.

– Kiedy spożywamy produkty fermentowane, nie dostarczamy sobie jedynie składników odżywczych, ale także wprowadzamy do jelit żywe społeczności mikroorganizmów wraz z ich metabolitami. Oddziałują one na nasz mikrobiom jelitowy na dwa sposoby. Po pierwsze, dostarczając żywe mikroby jako „gości”. Po drugie, mikroorganizmy dostarczają metabolity wytwarzane podczas procesu fermentacji żywności. Jeśli chodzi o same mikroby – w żywności fermentowanej znajdują się ich miliardy. Tak jest na przykład w kimchi czy w polskiej kapuście kiszzonej – mówi dr Mohamed Manna, fitopatolog prowadzący badania na Państwowym Uniwersytecie w Pusanie (Korea Południowa), wykładowca na Uniwersytecie Kairskim.

O prozdrowotnym wpływie produktów fermentowanych mówiło się od dawna. W serwisie internetowym Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia czytamy na przykład, że kiszonki warto wprowadzić do codziennej diety, ponieważ zawierają dużo antyoksydantów (przeciwutleniaczy) i probiotyków, a to właśnie te substancje odpowiadają za odporność organizmu.

Przeciwnicy kiszzonek i innych produktów fermentowanych argumentowali jednak, że przekonanie o ich prozdrowotnym działaniu nie jest poparte naukowymi dowodami, ale opiera się jedynie na przekonaniach. Pod koniec maja ubiegłego roku na łamach czasopisma „Foods” ukazał się jednak przegląd badań klinicznych i przedklinicznych, które uzasadniają rolę fermentowanej żywności w regulacji odporności, homeostazie metabolicznej, funkcjach poznawczych i łagodzeniu stanów zapalnych. Wykazano między innymi, że fermentowana żywność jest siedliskiem złożonych ekosystemów mikrobiologicznych, obejmujących różnorodne populacje pożytecznych mikroorganizmów takich jak bakterie kwasu mlekowego, bakterie kwasu octowego, drożdże i pleśnie.

– Fermentując jedzenie, powierzamy mikrobom rolę szefa kuchni czy też oddajemy im miejsce w fotelu kierowcy. Ich aktywność całkowicie przekształca żywność od środka. W tym naturalnym bioreaktorze mikroorganizmy przekształcają złożone składniki w ich prostsze i bardziej prozdrowotne postaci. Na przykład cukry przechodzą kompletną transformację i zamieniają się w kwasy organiczne. Te kwasy organiczne nie tylko przedłużają trwałość żywności, ale po spożyciu zmieniają środowisko w organizmie w taki sposób, że sprzyja ono rozwojowi dobrych, korzystnych mikroorganizmów. Jeśli chodzi o białka, mikroby rozkładają je na bioaktywne peptydy, które pomagają w regulacji ciśnienia krwi, a także wspierają modulację odporności. Dochodzi też do syntezy witamin, zwłaszcza z grupy B, co w naturalny sposób wzbogaca żywność – mówi Mohamed Manna.

Naukowcy zwrócili uwagę na to, że spożywanie fermentowanej żywności powoduje ponadto przejściowe wprowadzenie do przewodu pokarmowego złożonych społeczności mikroorganizmów, które dynamicznie wchodzi w interakcje z mikroflorą jelitową. Chociaż mikroorganizmy z fermentowanej żywności zazwyczaj nie wykazują długotrwałej kolonizacji, ich tymczasowa obecność znacząco wpływa na różnorodność mikroorganizmów, aktywność metaboliczną i odporność ekosystemu jelitowego. Regularne spożywanie produktów fermentowanych, takich jak jogurt, kefir, kimchi i kiszona kapusta, konsekwentnie wiąże się z korzystnymi zmianami w mikrobiomie jelitowym. Co godne uwagi, często zgłaszano zwiększoną różnorodność mikroorganizmów i wzbogacenie w taksony prozdrowotne, takie jak

Produkty fermentowane lekarswtem na choroby cywilizacyjne?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 17, marzec 2026 08:45

Alicja Cisowska

Odsłony: 1058

gatunki *Bifidobacterium*, *Lactobacillus* i *Akkermansia*. Te korzystne mikroorganizmy wzmacniają funkcję bariery jelitowej, modulują reakcje immunologiczne i wspierają procesy przeciwzapalne.

– *W próbkach kału osób spożywających produkty fermentowane nadal obecne są żywe mikroby, co oznacza, że są one w stanie przetrwać przejście przez przewód pokarmowy. Ich obecność, nawet krótkotrwała, przesuwa ekosystem jelitowy w kierunku zdrowszego środowiska, zwiększając różnorodność mikrobiomu i wspierając rozwój innych korzystnych bakterii. Podobnie dzieje się z metabolitami. Nawet jeśli same mikroby nie docierają do jelit, to metabolity wytwarzane podczas fermentacji pełnią rolę swoistych postaćów. Wzbogacają i wzmacniają florę jelitową i tłumią działanie niekorzystnych mikrobów, wspierając rozwój tych dobrych. W rezultacie zwiększają różnorodność mikrobiomu jelitowego i ograniczają liczebność szkodliwych mikroorganizmów – przekonuje badacz.*

Doniesienia naukowe potwierdzają, że kiszonki mogą mieć znaczenie we wspieraniu leczenia chorób cywilizacyjnych, w tym otyłości. Wspomniany już szczep *Akkermansia* charakteryzuje się tym, że u osób otyłych czy też w modelach zwierzęcych otyłości jej kolonizacja jest bardzo niska albo wręcz bakteria ta nie występuje. U osób szczupłych, a także w badaniach na myszach okazywało się jednak, że jej wysoka liczebność korelowała z niższą ilością tkanki tłuszczowej. Jak podkreśla dr Mannaa, prowadzone były badania z suplementacją *Akkermansii* u ludzi, które wykazały, że rzeczywiście obniżała ona poziom tłuszczu w organizmie.

– *Badane osoby przez 10 tygodni spożywały żywność fermentowaną. Wykazano, że produkty fermentowane obniżały poziom markerów zapalnych w organizmie i poprawiały różnorodność mikrobiomu nawet skuteczniej niż dieta bogata w błonnik. Inne badanie dotyczyło kimchi – fermentowanej kapusty popularnej w Azji, szczególnie w Korei. Po ośmiu tygodniach spożywania kimchi przez kobiety otyłe wykazano znaczący spadek tkanki tłuszczowej i poprawę zdrowia metabolicznego w porównaniu do grupy spożywającej niefermentowane kimchi. Udowodniono w ten sposób, że kluczowa była właśnie fermentacja, a nie sama kapusta. Dodatkowo długoterminowe badania populacyjne pokazały, że regularne spożywanie fermentowanych produktów mlecznych, takich jak jogurt czy kefir, wiąże się z niższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę typu 2, choroby sercowo-naczyniowe, a także niektóre nowotwory – podkreśla naukowiec.*

Źródło: Newseria