

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Lepszy kefir czy tabletki?

W ostatnich latach coraz większą popularnością cieszą się tzw. probiotyki, czyli produkty poprawiające równowagę naszej mikroflory jelitowej. Korzystne szczepy bakterii uzyskujemy spożywając niektóre artykuły żywnościowe, np. kefiry i jogurty.

Dostępne są one również w formie tabletek zawierających specjalnie wyselekcjonowane szczepy.

Mikroorganizmy te muszą jednak przetrwać nie tylko na sklepowej półce, ale również w niesprzyjających warunkach przewodu pokarmowego. Ich przeżywalność ocenia się w warunkach *in vitro* wystawiając na działanie kwaśnego środowiska oraz soli kwasów żółciowych. Badania te nie są jednak wystarczająco dokładne.

Precyzyjniejsze symulowanie warunków panujących wewnątrz naszego organizmu stanie się możliwe dzięki zastosowaniu modelowego układu pokarmowego człowieka, skonstruowanego przez grupę naukowców z Norwegian University of Life Sciences w Ås.

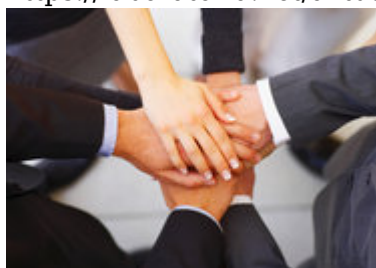
Z jego pomocą przebadano już 5 szczepów *Lactococcus*, 3 szczepy *Lactobacillus* oraz 1 szczep *Enterococcus hirae*. Testom poddano zarówno komórki pochodzące z hodowli, jak i bakterie zawarte w sfermentowanym mleku. Celem analiz było sprawdzenie, która forma probiotyku jest lepiej przyswajalna przez nasze jelita.

Wykazano, że *Lactococcus* Af-1 i ML-8 oraz *Lb. paracasei* INF448 przeżywały w większej ilości w formie komórek pochodzących z hodowli. Bakterie z pozostałych szczepów były liczniejsze gdy dostarczano je do organizmu jako produkty spożywcze. Sfermentowane mleko szczególnie wspomagało żywotność *Lactococcus* Ar-1, Bf-2 i *E. hirae* INF E1.

Oznacza to, że kupując probiotyki warto zwrócić uwagę na ich skład. W niektórych przypadkach zwykły kefir może się okazać bardziej skuteczny niż drogie tabletki.

Źródło: <http://www.e-biotechnologia.pl/>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/12873.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

[Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy