

[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. kefir 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>



02-07-2026

[Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej](#)

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

Informacje dnia: [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy](#)

[sprawdzili, czy protony są wieczne Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)
[Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce](#)
[pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój](#)
[najnowszy bolid elektryczny Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne Polska wśród krajów z](#)
[najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Partnerzy