

### [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](#)

## Jogurt minimalizuje objawy depresji

**Dodawane do jogurtów bakterie z rodzaju Lactobacillus minimalizują symptomy depresji u myszy - wynika z badania przeprowadzonego przez naukowców z Uniwersytetu Virginia (USA).**

Związek pomiędzy zawartością mikrobiomu jelitowego a nastrojem od jakiegoś czasu budzi duże zainteresowanie wśród badaczy. Teraz specjaliści z Wydziału Medycznego Uniwersytetu Virginia w Charlottesville wykazali, że uzupełnienie niedoborów bakterii kwasu mlekowego Lactobacillus sprzyja poprawie funkcjonowania u zwierząt cierpiących na depresję.

Rezultaty badania opublikowano w czasopiśmie „Scientific Reports”. Naukowcy wystawiali myszy na działanie silnego stresu, który prowokował u nich wystąpienie objawów depresji. Zauważyli, że symptomy choroby wiązały się ze zmniejszeniem ilości bakterii Lactobacillus w układzie pokarmowym.

W związku z tym badacze zaczęli karmić gryzonie pożywieniem zawierającym brakujące bakterie. Spowodowało to prawie całkowite ustąpienie objawów depresji.

Dalsze analizy pokazały, że bakterie Lactobacillus wpływały na metabolizm kinureny - organicznego związku chemicznego, który może powodować rozwój zaburzeń afektywnych. Niedobór mikroorganizmów sprzyjał podniesieniu poziomu kinureny i wywoływał symptomy depresji. Uzupełnienie niedoboru wywoływało efekt odwrotny - zanikanie objawów.

W przyszłości naukowcy chcą sprawdzić, czy bakterie Lactobacillus - probiotyczny składnik jogurtu - w podobny sposób działają na ludzi.

„Tego typu badania dają nadzieję na to, że nie będzie trzeba stosować skomplikowanych leków i martwić się ich efektami ubocznymi, bo wystarczy dokonanie drobnych modyfikacji w obrębie mikrobiomu. Byłoby wspaniałe, gdyby poprzez zmianę diety, a w związku z tym spożywanych bakterii, można by było poprawić stan zdrowia i nastrój” - komentuje koordynator badania Alban Gaultier.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<https://laboratoria.net/aktualnosc/26947.html>



30-03-2026

## [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## [Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## [Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## [Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## [Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)  
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)  
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)  
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)  
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)  
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)  
[chronić żywność przed salmonellą](#)

## **Partnerzy**