

### [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 gryzonia 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>



21-05-2026

## [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## **Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy**

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## **Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk**

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni**

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## [Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## [Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczzerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

## **Partnerzy**