

[Akceptuje](#)

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](#)

Skuteczność probiotyku zależy od mikroorganizmów

Właściwości zdrowotne probiotyków zależą od tego, czy zawierają one szczep bakterii bądź drożdżaków o skuteczności potwierdzonej badaniami - mówili eksperci we wtorek na

spotkaniu prasowym w Warszawie. Większość probiotyków nie spełnia tych wymagań, zaznaczyli.

Prof. Hanna Szajewska, kierownik Kliniki Pediatrii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego przypomniała, że mianem probiotyków określa się żywe drobnoustroje – najczęściej bakterie, ale też grzyby z rodziny drożdżakowatych, które podawane w odpowiednich ilościach wywierają korzystny wpływ na organizm gospodarza. Ten korzystny wpływ musi być jednak udokumentowany w badaniach naukowych.

„W przypadku probiotyków dane naukowe są podstawą rzetelnej probiotykoterapii. Jeśli ktoś stosuje jakikolwiek probiotyk, to nie oszukujmy się, że to jest interwencja medyczna” – podkreśliła prof. Szajewska. Zaznaczyła, że w konkretnej jednostce chorobowej musi być zastosowany konkretny szczep mikroorganizmów probiotycznych, którego działanie zostało udokumentowane.

„Czyli te wszystkie literki i cyferki w nazwie szczepów są niezwykle ważne, bo to jest jak paszport, jak dowód osobisty” – tłumaczyła. Jak dodała, nie powinno się w ogóle kupować preparatów probiotycznych, które nie mają tych oznaczeń.

Specjalistka dodała, że badań potwierdzających skuteczność probiotyków w zapobieganiu różnym chorobom czy wspomaganie ich leczenia jest niezbyt dużo. W pediatrii najlepiej udokumentowano korzyści z ich stosowania w leczeniu ostrej biegunki infekcyjnej oraz w zapobieganiu biegunki związanej ze stosowaniem antybiotyków. Międzynarodowe Towarzystwo Gastroenterologii Hepatologii i Żywienia Dzieci (ESPGHAN) rekomenduje w tych schorzeniach dwa szczepy – bakterii *Lactobacillus GG* lub drożdżaków *Saccharomyces boulardii*, ponieważ ich działanie udokumentowano w badaniach.

Korzyści ze stosowania probiotyków w zapobieganiu czy leczeniu alergii, infekcji dróg oddechowych, a także martwiczego zapalenia jelita u wcześniaków wciąż są słabiej udokumentowane i nie ma na ten temat konkretnych zaleceń.

Prof. Grażyna Rydzewska, prezes Towarzystwa Gastroenterologicznego zwróciła uwagę, że efekty używania probiotyków są inne w przypadku dzieci, a inne u dorosłych. W przypadku dorosłych wciąż nie ma dobrych dowodów na skuteczność probiotyków w prewencji czy leczeniu biegunki po antybiotykoterapii. „Najczęstszą jednostką chorobową u dorosłych, w której stosuje się wsparcie przy pomocy probiotyku, jest zespół jelita nadwrażliwego” – powiedziała. Towarzystwa naukowe rekomendują tu stosowanie pewnych szczepów bakteryjnych. Drugą grupą chorób osób dorosłych, w których gastroenterolodzy rekomendują stosowanie różnych probiotyków są nieswoiste choroby zapalne jelit, w tym choroba Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

Prof. Szajewska podkreśliła, że probiotyki to ogromny rynek. W Polsce dostępnych jest ok. 100 produktów probiotycznych, większość z nich w formie suplementów diety, tylko niektóre są zarejestrowane jako leki, a niektóre znajdują się w żywności.

Specjalistka zwróciła uwagę na ogromny problem z jakością probiotyków. Według niej informacje na etykietach tych produktów często są mylące bądź nieprawdziwe.

Prof. Rydzewska przypomniała, że raport Najwyższej Izby Kontroli z 2017 r. wykazał, że większość – bo aż 89 proc. preparatów probiotycznych w naszych aptekach – nie spełnia wymagań. „Wiele z nich nie miało deklarowanej zawartości szczepów probiotycznych, a w niektórych znaleziono zanieczyszczenia szczepami potencjalnie groźnymi i szkodliwymi dla zdrowia” – tłumaczyła specjalistka. Dodała, że duża grupa tych preparatów nie ma żadnych badań naukowych i nie jest rekomendowana przez lekarzy. Tymczasem pacjenci je kupują, ponieważ są tańsze i np. producent

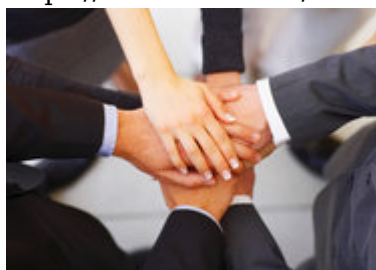
deklaruje zawartość w nich większej liczby szczepów, co nie ma przełożenia na skuteczność.

O tym, że wiedza społeczna na temat probiotyków jest niewielka świadczą wyniki badania przeprowadzonego w maju 2018 r. na potrzeby kampanii „Probiotyk – wybieram świadomie”. Wykazało ono m.in., że choć blisko 57 proc. Polaków stosuje probiotyki, to jedynie co czwarty z nich zwraca uwagę na ich jakość.

Prof. Szajewska przypomniała, że aby ułatwić wybór konsumentom Międzynarodowe Towarzystwo Probiotyczne i Prebiotyczne opracowało w tym celu specjalne wskazówki. Zgodnie z nimi przy wyborze probiotyku powinniśmy kierować się przede wszystkim tym, jaki rodzaj, gatunek i szczep danego mikroorganizmu zawiera, a także datą przydatności do spożycia, dawką, warunkami przechowywania oraz tym, czy deklarowane działanie danego probiotyku zostało potwierdzone w badaniach naukowych na pacjentach.

Prof. Rydzewska za bardzo pozytywny oceniła fakt, że coraz więcej mówi się o stosowaniu probiotyków i o dbaniu o nasz mikrobiom (mikroflora jelitowa), czyli mikroorganizmy zasiedlające nasz organizm, zwłaszcza jelita. „Możemy przypuszczać oczywiście, że probiotyki mogą mieć szersze działanie ponieważ nasz mikrobiom na pewno wpływa nie tylko na funkcję jelit. Jednak na dzień dzisiejszy badań jest ciągle jeszcze mało i wielu rzeczy nie możemy powiedzieć z całą pewnością” – podsumowała.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/28498.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