

[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](#)

Za ochotę na pokarmy mogą odpowiadać bakterie jelitowe

Codziennie decyzje o tym, co zjeść, niekoniecznie są wynikiem naszych wyborów. Z nowych badań wynika, że drobnoustroje jelitowe w dużym stopniu wpływają na to, po jakie jedzenie

człowiek sięga. Czynią to, uwalniając substancje, które wywołują u gospodarza apetyt na różne rodzaje żywności.

„Wszyscy mamy zachcianki jedzeniowe. Czujemy np. nagłą, niczym nieuzasadnioną potrzebę zjedzenia mięsa albo nachodzi nas nieposkromiona ochota na sałatkę - mówi dr Kevin Kohl z University of Pittsburgh (USA), jeden z autorów badania. - Nasza praca pokazała, że u zwierząt - a więc także ludzi, wybory żywieniowe często zależą od składu drobnoustrojów jelitowych”.

Naukowiec przypomina, że już od kilkudziesięciu lat specjaliści sprzeczą się o to, czy skład mikrobioty jelitowej może wpływać na to, jakie pokarmy preferujemy. Hipotezy tej nigdy jednak nie przetestowano bezpośrednio na zwierzętach większych niż muszka owocowa. Aby wypełnić tę lukę Kohl i jego współpracownik Brian Trevelline zaprojektowali eksperyment na myszach.

30 gryzoniom pozbawionym drobnoustrojów jelitowych podawali „koktajl”, złożony z mikroorganizmów pobranych od trzech gatunków dzikich gryzoni, których naturalna dieta bardzo się od siebie różni.

Okazało się, że w zależności od tego, jakie drobnoustroje podano myszom, wybierały one pokarmy bogate w różne składniki odżywcze. Zdaniem naukowców pokazuje to, iż mikrobiota zwierząt laboratoryjnych zmieniła swoje preferencje żywieniowe, przez co zmieniła się także dieta samych myszy.

Chociaż idea mikrobioty wpływającej na nasze zachowanie może wydawać się nieco naciągana, to dla świata nauki wcale nie jest czymś zaskakującym ani nowym. O tym, że jelita i mózg są ze sobą silnie powiązane, mówi się od lat. Za kontakt ten odpowiadają specyficzne rodzaje cząsteczek; swoiści pośrednicy.

Są to przede wszystkim produkty uboczne trawienia. Sygnalizują na przykład, że zjadło się już wystarczająco dużo lub, że organizm potrzebuje więcej konkretnych składników odżywczych.

Jednak, co ciekawe, drobnoustroje jelitowe same także mogą wytwarzać niektóre spośród takich molekuł pośredniczących, potencjalnie przejmując kontrolę nad komunikacją na linii jelita-mózg i zmieniając docierające do mózgu informacje na takie, które przyniosą im korzyści.

Jedną z tych cząsteczek jest np. tryptofan. Powinien kojarzyć go każdy, kto choć raz miał ochotę uciąć sobie po jedzeniu - zwłaszcza potrawach z wieprzowiny, indyka, sera czy nawet po bananach - drzemkę.

„Tryptofan to niezbędny do życia aminokwas, który jest powszechny w mięsie indyckim czy wieprzowym, ale może być również wytwarzany przez drobnoustroje jelitowe. Kiedy dociera do mózgu, przekształca się w serotoninę, która jest ważnym sygnałem wyzwalającym uczucie sytości po posiłku - tłumaczy Brian Trevelline. - Tryptofan jest również prekursorem melatoniny, czyli hormonu snu. Dlatego po pokarmach bogatych w ten aminokwas czujemy się senni”.

Trevelline i Kohl wykazali również, że myszy, którym wszczepiono różne mikrobiomy jelitowe, miały różne poziomy tryptofanu we krwi jeszcze zanim dano im możliwość wyboru diety. Osobniki z większym stężeniem omawianego aminokwasu charakteryzowały się tym, że w ich jelitach bytowało więcej gatunków bakterii potrafiących syntetyzować tryptofan.

Poza tryptofanem istnieje jeszcze wiele innych cząsteczek sygnałowych, które działają na podobnej zasadzie. Wszystkie razem tworzą skomplikowaną sieć chemicznej komunikacji. „Prawdopodobnie istnieją dziesiątki sygnałów, które wpływają na nasze codzienne nawyki żywieniowe. Tryptofan

wytwarzany przez drobnoustroje jest tylko jednym z nich - podkreśla Trevelline. - Żyjące w naszym organizmie drobnoustroje rzeczywiście mogą wpływać na to, co mamy ochotę zjeść". Badacz podkreśla, że eksperyment, którego był współtwórcą, jest kolejnym dowodem na istnienie bardzo silnego związku pomiędzy jelitami a mózgiem.

Autorzy publikacji podkreślają jednak, że nikt dotąd nie przeprowadził podobnych badań na ludziach. „To młoda dziedzina nauki i wciąż musimy się o niej wiele dowiedzieć” - podsumowuje dr Kohl.

„Jestem jednak nieustannie zdumiony wszystkimi rolami, jakie mikrobiota jelitowa może odkrywać w biologii ludzi i innych zwierząt. Wybory żywieniowe, a więc wpływ na zachowanie, jest tylko jednym z przykładów” - dodaje.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31263.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy