

[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](#)

Doraźne stosowanie probiotyków nie wystarczy

Mikrobiota, czyli miliardy mikroorganizmów zasiedlających nasz organizm, pomaga nam utrzymać zdrowie fizyczne i psychiczne. Aby o nią zadbać, nie wystarczy stosowanie

suplementów z probiotykami - podkreślił prof. Dariusz Koziarowski z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

- Najlepsze, co możemy zrobić dla mikrobioty, to prowadzić zdrowy, zrównoważony styl życia. Codzienna dieta, aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu i umiejętność radzenia sobie ze stresem mają znacznie większe znaczenie niż doraźne stosowanie probiotyków - ocenił dla PAP neurolog prof. Dariusz Koziarowski z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Specjalista prowadzi badania m.in. nad tym, jak przeszczepienie mikrobioty wpływa na objawy i postęp choroby Parkinsona.

Pojęciem **mikrobiota** określa się miliardy mikroorganizmów (bakterii, wirusów, grzybów, archeonów) zasiedlających nasze jelita, skórę, jamę ustną i inne części ciała. Odgrywa ona kluczową rolę w funkcjonowaniu organizmu. Pomaga w trawieniu, wzmacnia odporność, chroni przed infekcjami, a także wpływa na nastrój, metabolizm i długość życia.

Zaburzenia równowagi mikrobioty mogą skutkować nie tylko problemami trawiennymi, ale również chorobami serca, depresją czy spadkiem odporności. Najnowsze badania dot. mikrobioty wykazują na związek między zaburzeniami w jej składzie a otyłością i chorobami neurodegeneracyjnymi.

- Coraz więcej badań dowodzi, że istnieje związek między stanem mikrobioty jelitowej a chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak choroba Parkinsona czy choroba Alzheimera. Zmiany w składzie mikrobioty mogą wpływać na funkcjonowanie osi jelito-mózg, nasilać procesy neurozapalne i przyczyniać się do progresji choroby - wyjaśnił PAP prof. Koziarowski. Dodał, że wciąż obserwuje się postęp badań w tej dziedzinie.

Do grup, u których zaburzenia w składzie mikrobioty występują częściej lub mają groźniejsze skutki, specjalista zaliczył m.in. osoby starsze, u których naturalna różnorodność mikrobioty maleje z wiekiem. Przekłada się to na większe ryzyko infekcji i stanów zapalnych.

- Kolejna grupa to dzieci do drugiego roku życia - to właśnie wtedy intensywnie kształtuje się ich mikrobiom jelitowy, który ma wpływ na odporność, metabolizm i zdrowie w późniejszym życiu - podkreślił prof. Koziarowski. Wyjaśnił, że każda antybiotykoterapia we wczesnym okresie życia, nieprawidłowe żywienie, a także brak kontaktu z naturalnymi źródłami mikroorganizmów mogą zakłócić ten proces i mieć „długofalowe konsekwencje dla zdrowia dziecka - zarówno w zakresie odporności, jak i ryzyka chorób przewlekłych”.

Specjalista przypomniał, że znaczenie mają tu dwa czynniki: sposób porodu oraz karmienie mlekiem matki. Dzieci urodzone siłami natury mają inną, bogatszą mikrobiotę niż te urodzone przez cesarskie cięcie. Z kolei mleko matki dostarcza nie tylko składników odżywczych, ale także specjalnych oligosacharydów stymulujących rozwój korzystnych bakterii.

Do pozostałych grup, które często mają zaburzenia mikrobioty, należą też pacjenci z chorobami przewlekłymi (jak cukrzyca, otyłość czy choroby autoimmunologiczne), co może pogarszać ich przebieg, jak również osoby żyjące w przewlekłym stresie, który obniża odporność i niszczy równowagę mikrobiologiczną.

Ze względu na wpływ mikrobioty na nasze zdrowie wszyscy powinniśmy o nią zadbać. Prof. Koziarowski zwrócił uwagę, że najczęstszym błędem, jaki popełniamy próbując to zrobić, jest przekonanie, że mikrobiotę da się „naprawić” samą suplementacją. - Tymczasem brak aktywności fizycznej, przewlekły stres, nieodpowiednia dieta i krótki sen działają na nią destrukcyjnie. Mikrobiota potrzebuje zróżnicowanej diety, ruchu, redukcji stresu i unikania nadmiaru leków, szczególnie antybiotyków. Suplementy są skuteczne, ale nie są złotym środkiem - podkreślił ekspert.

Badanie pt. Międzynarodowe Obserwatorium Mikrobioty przeprowadzone online przez Instytut Mikrobioty Biocodex i Ipsos na początku 2025 r. na reprezentatywnej próbie 7500 osób z 11 krajów, w tym Polski, wykazało, że 58 proc. badanych Polaków przyjmuje probiotyki, aby dbać o swoją mikrobiotę, a tylko nieliczni koncentrują się na zmianie stylu życia, w tym zmianie diety.

- Oczywiście warto pamiętać, że niektóre probiotyki o udokumentowanym działaniu mają swoje miejsce w konkretnych wskazaniach medycznych, np. w profilaktyce i leczeniu biegunek związanych z antybiotykoterapią, w zespole jelita nadwrażliwego (IBS), a także jako wspomagające leczenie w nieswoistych chorobach zapalnych jelit - wyjaśnił prof. Koziorowski.

Według niego w takich przypadkach powinny być jednak stosowane probiotyki zawierające ściśle określone szczepy o potwierdzonym bezpieczeństwie i skuteczności w badaniach klinicznych. - Nie wszystkie preparaty na rynku mają takie udokumentowane działanie, dlatego warto konsultować ich wybór z lekarzem lub farmaceutą. Wciąż zbyt często probiotyki traktowane są jak preparaty „uniwersalne” - tymczasem ich skuteczność zależy od konkretnego szczepu, dawki, wskazania i czasu stosowania - tłumaczył ekspert.

Jak podkreślił, dbanie o mikrobiotę to nie jednorazowa kuracja, ale proces. Kluczowe jest ograniczenie nie tylko antybiotyków, ale również innych leków, które mogą wpływać na florę jelitową. - Coraz więcej badań pokazuje, że niektóre powszechnie stosowane środki, np. leki na zgagę i refluks, leki przeciwbólowe dostępne bez recepty czy niektóre leki stosowane w cukrzycy, również mogą zaburzać równowagę mikrobiologiczną w jelitach, zwłaszcza jeśli są przyjmowane regularnie i przez długi czas - wyjaśnił prof. Koziorowski.

Zastrzegł, że nie chodzi o to, by rezygnować z potrzebnego leczenia, ale by zawsze stosować leki świadomie - zgodnie z zaleceniami lekarza, nie „na wszelki wypadek” i nie na własną rękę. Tymczasem np. po antybiotyku zbyt często sięgamy niepotrzebnie. - Nasza mikrobiota lubi rozsądek i regularność. Im mniej niepotrzebnych ingerencji, tym większa szansa na jej stabilność - ocenił specjalista.

Aby wspomagać rozwój mikrobioty korzystnej dla zdrowia, konieczne jest stosowanie odpowiedniej diety. - Dla mikrobioty najlepsza jest dieta bogata w błonnik - warzywa, owoce, rośliny strączkowe, produkty pełnoziarniste. Ważne są też produkty fermentowane, takie jak kefir, jogurt naturalny, kiszonki - to naturalne źródła „dobrych” bakterii - wyjaśnił prof. Koziorowski. Dodał, że powinno się unikać przetworzonych produktów, nadmiaru cukru i tłuszczów nasyconych, które zaburzą równowagę mikrobiologiczną. - Mikrobiota nie lubi monotonii - im bardziej różnorodna dieta, tym lepiej dla naszego zdrowia jelit - podkreślił.

Zwrócił też uwagę na występowanie tzw. efektu weekendowego - przez pięć dni w tygodniu próbujemy jeść zdrowo, a potem nadmiernie pozwalamy sobie na niezdrowe przekąski, co prowadzi do wahań w mikrobiocie jelitowej. Tymczasem mikrobiota lubi regularność.

Specjalista ocenił, że ze względu na znaczenie mikrobioty dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego warto byłoby włączyć podstawy wiedzy o niej do programów edukacji zdrowotnej, najlepiej już w szkole.

- Po drugie niezbędne są szkolenia dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) i dietetyków, którzy mogą być ambasadorami tej wiedzy w codziennym kontakcie z pacjentami. Edukacja pacjenta nie powinna kończyć się na przepisaniu preparatu. I wreszcie potrzebne są kampanie społeczne z udziałem ekspertów, które nie tylko informują, ale i tłumaczą, jak wdrożyć wiedzę w życie - wymieniał prof. Koziorowski. Dodał, że czasem wystarczy mała zmiana, jak np. dodanie fermentowanych produktów do codziennego jadłospisu, ale żeby ją wprowadzić, „trzeba zrozumieć,

dlaczego jest ważna”.

- Mikrobiota to nie moda, to część naszego zdrowia, a w dobie zalewu uproszczonych informacji w mediach społecznościowych coraz trudniej przebić się z rzetelną wiedzą. Jest ona często wypierana przez uproszczone slogany o „detoksie jelit” czy „superfoods” - podsumował specjalista.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32518.html>



15-06-2026

[Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#)

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

[Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od

wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy