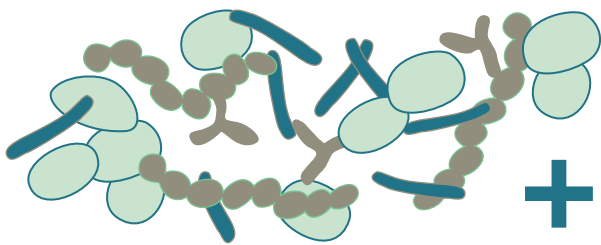
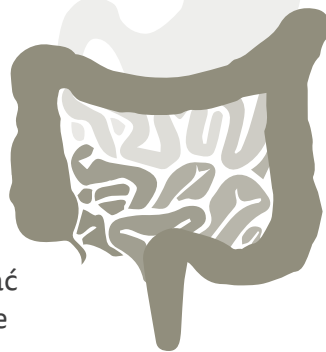


Wpływ probiotyków i prebiotyków na mikrobiotę

Czy prebiotyki i probiotyki mogą pomóc w przypadku zaburzeń mikrobioty jelitowej?



Zwiększenie liczebności rodzimych bakterii jelitowych ↓



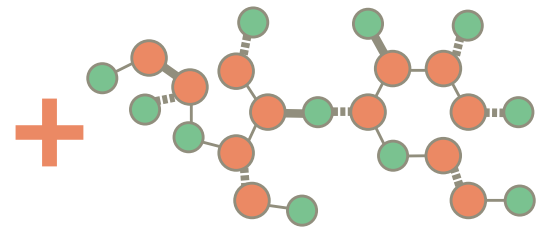
Probiotyki i prebiotyki mogą pomóc w przywróceniu prawidłowej funkcji mikrobioty zaburzonej w wyniku antybiotykoterapii lub innych czynników stresogennych, w ten sposób wpływając korzystnie na zdrowie.

Co to są probiotyki?

Probiotyki to żywe mikroorganizmy, które podane w odpowiedniej ilości mogą wywierać korzystny efekt zdrowotny. Czasami – ale nie zawsze – są podobne do mikroorganizmów, które naturalnie zasiedlają nasze ciało.

Czy probiotyki wpływają korzystnie na mikrobiotę jelitową?

- Jako żywe organizmy probiotyki mogą wpływać na drobnoustroje kolonizujące nasze ciało.
- Chociaż są liczebnie skromne wobec ilości mikroorganizmów jelitowych, probiotyki mogą namnażać się, metabolizować i wchodzić w interakcje z obecnymi drobnoustrojami. Rzadko dochodzi do trwałego zasiedlenia organizmu człowieka przez probiotyki.
- Probiotyki mogą wywierać wpływ na mikrobiotę, gdy przechodzą przez ubogo zasiedlone odcinki przewodu pokarmowego (żołądek i jelito cienkie).
- Probiotyki mogą wpływać korzystnie na zdrowie, wykorzystując podobne mechanizmy jak drobnoustroje żyjące w ludzkim organizmie. Na przykład probiotyki oddziałują na układ odpornościowy, co wywiera efekt również na naszą własną mikrobiotę, a więc pośrednio na nasze zdrowie.



Co to są prebiotyki?

Najprościej mówiąc, prebiotyki to pożywienie dla naszych własnych drobnoustrojów. Są one metabolizowane przez „dobre” mikroorganizmy jelitowe, pozytywnie wpływając na środowisko jelitowe, a wreszcie przynosząc ogólne korzyści zdrowotne.

Czy prebiotyki poprawiają mikrobiotę?

- Tak! Prebiotyki korzystnie wpływają na skład i (lub) aktywność naszej mikrobioty.
- Prebiotyki mogą zwiększać liczebność dobroczynnych bakterii.
- Prebiotyki mogą zwiększać ilość istotnych dla zdrowia metabolitów i cząsteczek sygnałowych wytwarzanych przez mikroorganizmy.

Aby dowiedzieć się więcej, wejdź na [ISAPPscience.org](https://www.isappscience.org) i obserwuj ISAPP na Twitterze [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)



© 2021, International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics