Probiotyki – dlaczego są ważne

Data aktualizacji
2026-05-22

Mikroflorę jelitową, czyli mikrobiotę jelitową tworzą różne drobnoustroje żyjące głównie w jelicie grubym. Są wśród nich mikroorganizmy zarówno pożyteczne dla zdrowia, jak i szkodliwe, chorobotwórcze, które u osób zdrowych występują w mniejszych ilościach. Tych drugich nie da się całkowicie wyeliminować.

Mikrobiota jelitowa ma wpływ na zdrowie całego człowieka. Szczególnie ważne w kontekście dbałości o prawidłowe funkcjonowanie organizmu ważne są trzy grupy:

- probiotyki
- prebiotyki
- fermentowana żywność.

Czym są probiotyki

Słowo probiotyki pochodzi z greki – „pro bios”, co oznacza „dla życia”. Zgodnie z definicją FAO (Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa) i WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) probiotykami nazywamy żywe drobnoustroje szczególnie bakterie, które, podane w odpowiedniej ilości, mają korzystny wpływ na Twoje zdrowie. Do drobnoustrojów o właściwościach probiotycznych zalicza się, m.in.:

- bakterie z rodzaju Lactobacillus, Bifidobacterium, Streptococcus thermopilus
- drożdże Saccharomyces bouladrii.

> **Do utrzymania równowagi mikroflory jelitowej potrzebne są pożyteczne drobnoustroje probiotyczne.**

Te żywe mikroorganizmy:

- zapobiegają rozwojowi bakterii szkodliwych, patogennych
- stymulują układ odpornościowy
- wspomagają procesy trawienne
- poprawiają wchłanianie składników odżywczych
- zmniejszają ryzyko infekcji
- mogą wpływać na stan skóry.
- Pomagają odbudować mikrobiotę po antybiotyku.

> **Ewentualna suplementacja probiotyków powinna być zawsze konsultowana z lekarzem. W przebiegu niektórych chorób lub w antybiotykoterapii może być zalecane przyjmowanie probiotyków w postaci preparatów aptecznych.**

Probiotyki i prebiotyki – na czym polega różnica

Aby probiotyki działały, potrzebują "pożywienia", czyli prebiotyków. Są to składniki, które nie ulegają trawieniu. Prebiotyki to niestrawne składniki pożywienia – głowie rodzaje błonnika i naturalne węglowodany roślinne. Dzięki temu, że są odporne na enzymy trawienne, docierają do jelita grubego w niezmienionej formie, gdzie stają się "pożywieniem" dla bakterii. Pobudzają wzrost lub aktywność korzystnych dla organizmu bakterii obecnych w jelicie grubym i wspierają zachowanie równowagi mikroflory bakteryjnej jelit.

Źródłem prebiotyków są:

- warzywa i owoce:
    - cebula, czosnek, pory, szparagi, karczochy (bogate w inulinę i FOS –fruktooligosacharydy)
    - cykoria
    - banany (szczególnie mniej dojrzałe).
    - pomidory
    - jabłka
- produkty zbożowe i strączkowe:
    - pszenica, żyto, jęczmień.
    - soja
- inne źródła:
    - skrobia oporna – powstaje w schłodzonych po ugotowaniu ziemniakach, ryżu czy makaronie.
    - miód.

Gdzie szukać źródeł probiotyków

Żeby zadbać o prawidłową pracę układu odpornościowego, należy włączyć do diety produkty, które w składzie mają szczepy bakterii probiotycznych. Naturalnym źródłem probiotyków jest żywność fermentowana.

Żywność fermentowana

Fermentowana żywność powstaje dzięki działaniu mikroorganizmów, które naturalnie przekształcają cukry i inne składniki w związki o korzystnym wpływie na zdrowie. Wraz z jedzeniem fermentowanych produktów do układu pokarmowego trafiają probiotyczne bakterie i drożdże. Jeśli jesz regularnie fermentowane produkty, wspierasz swoją mikrobiotę. Dbając o różnorodność produktów fermentowanych w diecie, dostarczasz organizmowi różne szczepy bakterii, co jest bardzo korzystne dla zdrowia.

Jedz naturalne:

- **mleczne produkty fermentowane:** kefir, jogurt naturalny, maślankę, kwaśne mleko
- **kiszonki:** kapustę, ogórki, buraki i in.

Regularne spożywanie fermentowanych produktów dostarcza organizmowi żywych kultur bakterii i wspiera odbudowę oraz utrzymanie zdrowej mikrobioty. Przetworzona żywność niekorzystnie wpływa na mikrobiotę.

Kefir – cenny napój, który zawiera najwięcej zróżnicowanych kultur bakterii

Do produkcji klasycznego kefiru stosuje się ziarna kefirowe, w skład których wchodzą różne szczepy bakterii oraz drożdży. Ziarna kefirowe są niezwykle cenne, gdyż:

- zawierają unikalną i zróżnicowaną mieszankę mikroorganizmów (pałeczki kwasu mlekowego, paciorkowce, drożdże, bakterie kwasu octowego), które wspierają mikrobiom jelitowy
- wykazują właściwości przeciwzapalne
- wprowadzają do mleka syntetyzowane przez siebie witaminy z grupy B i witaminę K.

Przy zakupie kefiru zwracaj uwagę, czy zawiera szczepy bakterii mlekowych oraz drożdże (grzybki kefirowe).

Sprawdzaj etykiety

Nie wszystkie fermentowane produkty spożywcze zawierają szczepy mikroorganizmów o udowodnionym korzystnym wpływie na zdrowie lub zdolne do przetrwania w jelitach. Nie wszystkie też zawierają wystarczającą ilość tych mikroorganizmów, aby kwalifikować się jako probiotyki.

Sprawdź informacje na etykiecie:

- **szczep bakterii:** etykieta powinna precyzyjnie określać szczep (np. Lactobacillus rhamnosus GG), a nie tylko rodzaj
- **liczbę kultur bakterii:** rzetelny produkt wskazuje minimalną ilość żywych kultur bakterii (najlepiej na koniec terminu przydatności do spożycia) – probiotyki muszą być żywe, aby działać!
- **warunki przechowywania:** etykieta musi zawierać informacje o warunkach przechowywania, które gwarantują przeżywalność bakterii, np. o temperaturze
- **alternatywne nazewnictwo:** często zamiast słowa „probiotyk” producenci używają sformułowań: „zawiera żywe kultury bakterii”, „fermentowane” lub „naturalne kultury bakterii”. Korzyści zdrowotne produktu probiotycznego powinny być potwierdzone badaniami klinicznymi dla konkretnego szczepu.

Żywność funkcjonalna

Żywność funkcjonalna ma naturalne pochodzenie, ale może być wzbogacona naturalnymi składnikami bioaktywnymi, witaminami, drobnoustrojami. Dostarcza składników odżywczych, a ponadto wpływa pozytywnie na zdrowie, poprawia samopoczucie albo zmniejsza ryzyko niektórych chorób, np. cywilizacyjnych.

Nośnikami substancji bioaktywnych w żywności są regularnie spożywane produkty: nabiał, produkty zbożowe i soki owocowe. Żywność funkcjonalna to nie kapsułki ani tabletki. Do produktów żywnościowych najczęściej wzbogacanych w probiotyki zalicza się jogurty.

Żywność funkcjonalna:

- przypomina żywność konwencjonalną
- wykazuje korzystne działanie w ilościach, które mogą być dostarczane z normalną, dobrze zbilansowaną dietą.

Przeczytaj także

Żelazo – dlaczego jest nam potrzebne

Żelazo jest bardzo ważnym składnikiem odżywczym. Aby zapobiec jego niedoborom, dbaj o dobrze zbilansowana dietę

Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie?

Kiedy antybiotyk nie leczy

Nadmierne stosowanie antybiotyków szkodzi. Obecnie na świecie nawet co piąty antybiotyk przepisywany jest niepotrzebnie. Przez to maleje ich skuteczność w walce z groźnymi infekcjami