



Bystra, 2026-04-30

Czym jest mikrobiota jelitowa i jak o nią zadbać?

Mikrobiota jelitowa to złożony ekosystem mikroorganizmów zasiedlających przewód pokarmowy człowieka, który pełni kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia.

Bakterie jelitowe uczestniczą w trawieniu składników pokarmowych, syntezie witamin, produkcji krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA), regulacji odporności oraz utrzymaniu szczelności bariery jelitowej.

Zaburzenia składu mikrobioty, określane jako dysbioza, są coraz częściej wiązane z rozwojem chorób metabolicznych, zapalnych, autoimmunologicznych oraz zaburzeń ze strony przewodu pokarmowego.

Aktualne piśmiennictwo jednoznacznie wskazuje, że najważniejszym czynnikiem modulującym mikrobiotę jelitową jest dieta, a jej wpływ ma charakter długofalowy i zależny od codziennych nawyków żywieniowych.

Podstawą dbania o mikrobiotę jelitową jest odpowiednia podaż błonnika pokarmowego, który stanowi główne źródło energii dla korzystnych bakterii jelitowych. Błonnik nie ulega trawieniu w górnym odcinku przewodu pokarmowego, lecz jest fermentowany w jelicie grubym, prowadząc do powstawania krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA), takich jak maślan, propionian i octan. Związki te wykazują działanie przeciwzapalne, wspierają integralność nabłonka jelitowego oraz wpływają korzystnie na metabolizm glukozy i lipidów.

Badania wskazują, że dieta bogata w błonnik zwiększa różnorodność mikrobioty i sprzyja dominacji bakterii o korzystnym profilu metabolicznym. Zalecane spożycie błonnika dla osób dorosłych wynosi około 25–30 g dziennie, jednak w populacji ogólnej wartość ta jest często znacznie niższa.

Szczególnie korzystne dla mikrobioty jest spożywanie różnorodnych produktów roślinnych, takich jak warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona. Różnorodność ta dostarcza wielu typów błonnika i związków bioaktywnych, które selektywnie stymulują rozwój różnych grup bakterii jelitowych.



W tym kontekście dieta śródziemnomorska, bogata w produkty roślinne, oliwę z oliwek i ryby, jest jednym z najlepiej przebadanych modeli żywieniowych sprzyjających zdrowej mikrobiocie jelitowej.

Przeciwieństwem tego wzorca jest dieta zachodnia, obfitująca w żywność wysoko przetworzoną, cukry proste i tłuszcze nasycone, która wiąże się z obniżeniem różnorodności mikrobioty i zwiększonym ryzykiem dysbiozy.

Uzupełnieniem diety bogatej w błonnik mogą być produkty fermentowane, takie jak jogurt naturalny, kefir, kiszona kapusta czy kiszone ogórki. Zawierają one żywe kultury bakterii oraz metabolity fermentacji, które mogą wspierać równowagę mikrobiologiczną jelit. Należy jednak podkreślić, że produkty fermentowane nie zastępują zdrowej diety i ich korzystne działanie obserwuje się głównie wtedy, gdy są elementem całościowego, prawidłowego modelu żywienia.

Podobnie probiotyki w formie suplementów powinny być stosowane rozważnie i zgodnie z aktualnymi wskazaniem klinicznymi, ponieważ ich skuteczność jest zależna od konkretnego szczepu, dawki oraz stanu zdrowia pacjenta.

Istotnym czynnikiem wpływającym negatywnie na mikrobiotę jelitową jest antybiotykoterapia. Antybiotyki, choć często niezbędne w leczeniu zakażeń bakteryjnych, mogą prowadzić do istotnego zmniejszenia liczby i różnorodności bakterii jelitowych. Dlatego ich stosowanie powinno być ograniczone do jasno określonych wskazań medycznych. Po zakończeniu antybiotykoterapii kluczowe znaczenie ma powrót do diety bogatej w błonnik i naturalne prebiotyki, co sprzyja stopniowej odbudowie równowagi mikrobioty.

Na stan mikrobioty jelitowej wpływają również czynniki związane ze stylem życia, takie jak regularna aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu oraz ograniczenie przewlekłego stresu. Zaburzenia rytmu dobowego i długotrwały stres mogą negatywnie oddziaływać na oś jelito–mózg i pośrednio zmieniać skład mikroorganizmów jelitowych.

Coraz więcej badań wskazuje, że zdrowie jelit należy traktować, jako integralny element ogólnego stylu życia, a nie wyłącznie efekt krótkotrwałych interwencji dietetycznych.

Podsumowując, dbanie o mikrobiotę jelitową powinno opierać się przede wszystkim na codziennej diecie bogatej w błonnik i różnorodne produkty roślinne, ograniczeniu żywności wysoko przetworzonej oraz racjonalnym stosowaniu antybiotyków i probiotyków. Takie postępowanie znajduje silne potwierdzenie w aktualnym piśmiennictwie naukowym i może

stanowią istotny element profilaktyki zdrowotnej oraz wsparcia leczenia u pacjentów hospitalizowanych i ambulatoryjnych.

Opracowała: Dietetyk Dominika Bijok-Stryj

na podstawie:

1. Mirosława Gałęcka, Anna M. Basińska, Anna Bartnicka. Znaczenie mikrobioty jelitowej w kształtowaniu zdrowia człowieka — implikacje w praktyce lekarza rodzinnego.
2. Gałęcka M, Szachta P. Kyberkompakt — znaczenie owocnej diagnostyki mikrobiologicznej przewodu pokarmowego. Zakażenia. 2013; 13(6): 84.
3. BMJ, Role of the gut microbiota in nutrition and health, 2018 – <https://www.bmj.com/content/361/bmj.k2179>
4. Fu J. et al., Dietary Fiber Intake and Gut Microbiota in Human Health, 2022 – <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9787832/>
5. Holscher H.D., Diet Affects the Gastrointestinal Microbiota and Health, 2020 – <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212267219318052>
6. Nutrients (MDPI), Mediterranean Diet and Gut Microbiota, 2025 – <https://www.mdpi.com/2072-6643/17/6/948>
7. World Gastroenterology Organisation, Global Guidelines: Probiotics and Prebiotics – <https://www.worldgastroenterology.org/guidelines/probiotics-and-prebiotics>.

