

# 5 RZECZY, KTÓRE TRZEBA WIEDZIEĆ O MIKROBIOCIE JELITOWEJ



## 1 Mikrobiota jelitowa składa się z miliardów mikroorganizmów żyjących w jelitach!



**Escherichia coli**  
Chroni barierę jelitową i ułatwia trawienie. Najczęściej nieszkodliwa, ale w niektórych przypadkach może powodować zapalenia żołądka i jelit oraz infekcje dróg moczowych.

Chroni barierę jelitową, w pewnych okolicznościach (dysbioza spowodowana przez antybiotyki) może stać się patogenem i wywoływać biegunki.



**Bifidobacterium**  
Chroni barierę jelitową i uczestniczy w rozwoju układu odpornościowego, aby zwalczać stany zapalne. Ułatwia również trawienie.

Chroni barierę jelitową, ułatwia trawienie i pobudza układ odpornościowy. Niektóre gatunki *Bacteroides* mogą powodować infekcje.



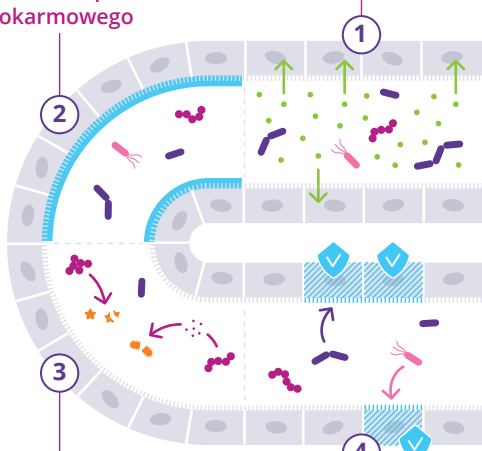
ale obecne są inne mikroorganizmy



## 2 To, co w naszych jelitach najważniejsze, mikrobiota jelitowa, działa na 4 sposoby

1. pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu przewodu pokarmowego

2. wspomagają trawienie, pomagając przyswajać składniki odżywcze



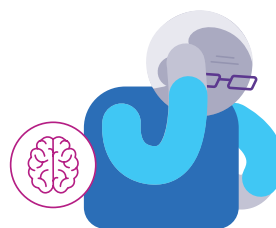
3. tworzy barierę ochronną przed patogenami i toksynami

4. wydatnie wspomaga rozwój systemu immunologicznego

## 3 Zaburzenie równowagi mikrobioty ma związek z niektórymi chorobami jelit...



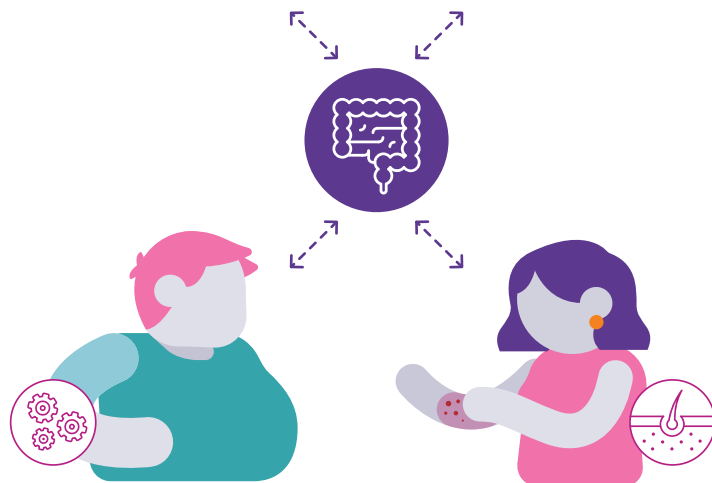
## 4 ...ale wiąże się również z innymi stanami chorobowymi



chorobami neurodegeneracyjnymi  
chorobą Alzheimera,  
chorobą Parkinsona i innymi



chorobami układu oddechowego  
alergiami,  
astmą i innymi



chorobami metabolicznymi  
cukrzycą, otyłością,  
nadwagą i innymi

chorobami skóry  
trądzikiem, atopowym  
zapaleniem skóry i innymi

## 5 Zdrowy tryb życia chroni równowagę mikrobioty jelitowej

✓ dobre zwyczaje



✗ należy unikać

