



pobierz

ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO U DZIECI I MŁODZIEŻY



Czym jest i jak mikrobiota jelitowa może na niego wpływać?

Zespół jelita drażliwego (Irritable Bowel Syndrome, IBS) to czynnościowe zaburzenie jelit charakteryzujące się nawracającymi bólami brzucha i zmianami pracy jelit bez występowania nieprawidłowości anatomicznych. Często wiąże się z podwyższonym poziomem stresu i lęku. Może też mieć związek z zaburzeniami mikrobioty jelitowej.¹

CZY WIESZ, ŻE...? ^{2,3}



5,8%

aka jest częstość występowania tego zaburzenia na świecie wśród dzieci i młodzieży w wieku 4-18 lat



To jedno z najczęstszych zaburzeń osi jelitowo-mózgowej u dzieci w wieku powyżej 4 lat

JAK OBJAWIA SIĘ IBS? ⁴



Nawracający ból brzucha



Wzdęcia



Zmiany pracy jelit (częstotliwości i/lub uformowania stolca)

CZYNNIKI POWIĄZANE Z IBS ⁴



pleć
Częściej występuje u dziewcząt



wiek
Częściej występuje u dzieci w wieku 8-12 lat



czynniki psychiczne
Lęk, depresja, niepokój, przemoc



zakażenia układu pokarmowego
Przebyte nieżyt żołądka i jelit



zaburzenia atopowe
Astma



zdarzenia na wczesnym etapie życia
Urodzenie z matki dotkniętej:
- cukrzycą ciężarnych
- nadciśnieniem ciążowym



dieta
Tłuszcz, cukier, pikantne potrawy



czynniki społeczno-ekonomiczne, rodzinne i środowiskowe
Zamożność
Ekspozycja na zimno

ZMIANY MECHANIZMÓW BIOLOGICZNYCH ⁴

Zaburzona komunikacja między jelitami a mózgiem
mózg wzmacnia sygnały odbierane z jelit



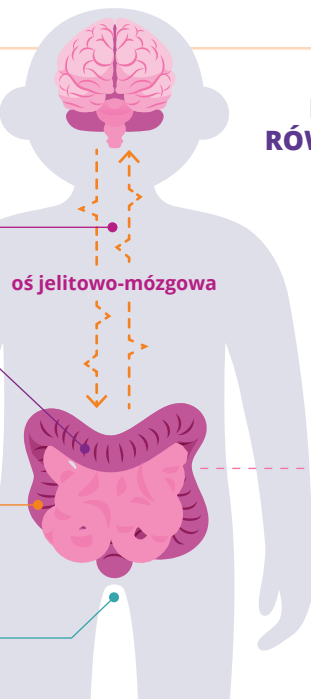
Nadwrażliwość jelit
zwykłe odczucia mogą powodować ból lub dyskomfort



Zakażenie i stan zapalny
łagodny stan zapalny, stan zapalny po zakażeniu układu pokarmowego

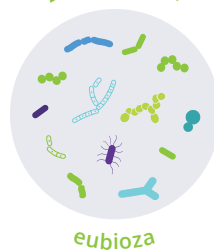


Nieprawidłowy tranzyt
(zaparcia, biegunki lub jedno i drugie)



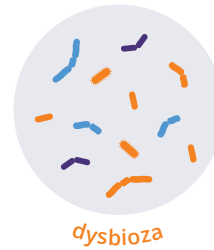
MOŻNA ZAOBSERWOWAĆ ZABURZENIE RÓWNOWAGI MIKROBIOTY (DYSBIOZĘ) JELIT ⁴

zdrowe dzieci



eubioza

dzieci z IBS



dysbioza

VS

Dysbioza może wpływać na mechanizmy związane z IBS: szczelność jelit, funkcjonowanie mózgu, system nerwowy jelit, motorykę jelit, ból trzewny.

JAK ZŁAGODZIĆ OBJAWY I POPRAWIĆ JAKOŚĆ ŻYCIA ^{3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11}

Zgodnie z międzynarodowymi wytycznymi ESPGHAN/NASPGHAN



specyficzne leki



wybrane probiotyki
specyficzne szczepy



dieta bogata w błonnik i prebiotyki



zdrowy styl życia
dobre nawodnienie, regularna dieta i aktywność fizyczna



psychoterapia

terapia poznawczo-behawioralna (CBT), hipnoza, terapia psychodynamiczna, relaksacja itp. zapewniające długofalowe wsparcie psychologiczne



NOWOŚĆ

obiecujące metody
przezskórna elektryczna stymulacja nerwów (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, TENS), kapsułki z miętą pieprzową





pobierz

ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO U DZIECI I MŁODZIEŻY



Czym jest i jak mikrobiota jelitowa może na niego wpływać?

Źródła

1. [Drossman DA et al. Rome IV—Functional GI Disorders: Disorders of Gut-Brain Interaction. Rome Foundation. 2016.](#)
2. [Vermeijden S et al. Epidemiology of Pediatric Functional Abdominal Disorders. *Pediatrics*. 2025. doi: 10.1542/peds.2024-067677.](#)
3. [Muñoz S et al. Effects of Bifidobacterium longum 35624 in Children and Adolescents with Irritable Bowel Syndrome. *Nutrients*. 2024. doi: 10.3390/nu16121967.](#)
4. [Devanarayana NM, et al. Irritable bowel syndrome in children: current knowledge, challenges and opportunities. *World J Gastroenterol*. 2018 ; 24\(21\):2211–2235. doi: 10.3748/wjg.v24.i21.2211.](#)
5. [Groen J, Gordon M, Chogle A, et al. ESPGHAN/NASPGHAN guidelines for treatment of irritable bowel syndrome and functional abdominal pain-not otherwise specified in children aged 4–18 years. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. 2025 ; 81:442–471. doi: 10.1002/jpn3.70070.](#)
6. [Di Nardo, G, Barbara, G, Borrelli, O, et al. Italian guidelines for the management of irritable bowel syndrome in children and adolescents. *Ital J Pediatr* 50, 51. 2024. doi: 10.1186/s13052-024-01607-y.](#)
7. [Rutten JMTM, Vlieger AM, Frankenhuis C, et al. Home-Based Hypnotherapy Self-exercises vs Individual Hypnotherapy With a Therapist for Treatment of Pediatric Irritable Bowel Syndrome, Functional Abdominal Pain, or Functional Abdominal Pain Syndrome: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Pediatr*. 2017 ; 171\(5\):470–477. doi: 10.1001/jamapediatrics.2017.0091.](#)
8. [Gordon M, Sinopoulou V, Tabbers M, et al. Psychosocial Interventions for the Treatment of Functional Abdominal Pain Disorders in Children: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr*. 2022 ; 176\(6\):560–568. doi: 10.1001/jamapediatrics.2022.0313.](#)
9. [Bonnert, Marianne et al. "Internet-Delivered Cognitive Behavior Therapy for Adolescents With Irritable Bowel Syndrome: A Randomized Controlled Trial." *The American journal of gastroenterology* vol. 112,1. 2017 ; 152-162. doi: 10.1038/ajg.2016.503.](#)
10. [Levy EI, et al. How to manage irritable bowel syndrome in children. *Acta Paediatr*. 2022 Jan;111\(1\):24-34. doi: 10.1111/apa.16107.](#)
11. [Rome Foundation. Diet in irritable bowel syndrome \(IBS\) \[Internet\]. Raleigh \(NC\): Rome Foundation; \[cited 2025 Jul 22\].](#)

