



Psychobiotyki

- przyjaciel jelit i mózgu

Broszura rekomendowana przez

Stowarzyszenie Aktywne Przeciwko Depresji



■ www.depresja.org

Więcej informacji na temat psychobiotyków
można znaleźć na stronie psychobiota.pl

Mózg i jelita

– połączenie silniejsze niż myślisz!

Czy wiesz, że Twój mózg i jelita są ze sobą połączone? To właśnie oś mózgowo-jelitowa, czyli dwukierunkowa sieć komunikacyjna, która wpływa na nasz nastrój, emocje i zdrowie układu pokarmowego. Sygnały z jelit mogą wpływać na funkcjonowanie mózgu, a stres czy lęk mogą powodować dolegliwości trawienne – to mechanizm, który każdy z nas odczuwa na co dzień.

Mikrobiota jelitowa, czyli miliardy mikroorganizmów zamieszkujących nasze jelita, pełni kluczową rolę w tej komunikacji. Nie każdy o tym wie, ale bakterie zasiedlające ludzkie jelita:

- produkują i wpływają na powstawanie neuroprzekazników, które regulują nastrój i odpowiedź na stres;
- wpływają na integralność („szczelność”) bariery jelitowej, przez co regulują poziom stanu zapalnego w naszym organizmie. To m.in. od nich zależy, co z naszych jelit przedostaje się do krwi i dalej do mózgu;
- mają wpływ na procesy trawienne i funkcjonowanie jelit.

Możemy korzystnie modyfikować mikrobiotę poprzez dietę bogatą w błonnik, zdrowy tryb życia oraz stosowanie odpowiednich probiotyków.

Jednymi z najbardziej zaawansowanych probiotyków są **psychobiotyki** – specjalne szczepy bakterii, które wspierają zarówno zdrowie psychiczne, jak i jelitowe.



Badania naukowe potwierdzają, że stosowanie psychobiotyków może:

- ✓ zmniejszać stres i lęk,
- ✓ poprawiać nastrój i jakość snu,
- ✓ poprawiać funkcje poznawcze,
- ✓ łagodzić objawy zespołu jelita nadwrażliwego (IBS),
- ✓ łagodzić bóle brzucha, wzdęcia i zaburzenia wypróżniania.

Ważne informacje o psychobiotykach:

- Nie każdy probiotyk jest psychobiotykiem! Tylko określone szczepy mają właściwości wpływające na mózg i jelita.
- Psychobiotyki są to specjalistyczne preparaty probiotyczne dostępne najczęściej w aptekach. Jogurty, kefir i inne fermentowane produkty nie zawierają psychobiotyków.
- Psychobiotyki muszą mieć potwierdzone działanie kliniczne – powinny być przebadane nie tylko na zwierzętach, ale także na ludziach.
- Psychobiotyki można stosować zarówno jako oddzielną interwencję, na przykład w przypadku IBS, jak i w formie wsparcia leczenia – wspierają działanie leków przeciwdepresyjnych.
- Psychobiotyki są bezpieczne i dobrze przebadane – można je stosować równocześnie z lekami psychiatrycznymi i gastroenterologicznymi.
- Psychobiotyki nie uzależniają.
- Badania nad psychobiotykami trwają już ponad 10 lat, a ich skuteczność potwierdza coraz więcej badań klinicznych.
- Psychobiotyki różnią się od siebie działaniem.
- Aby psychobiotyk rozwinął swoje działanie, potrzebny jest czas i regularne, codzienne stosowanie psychobiotyku. W badaniach klinicznych efekty obserwowano najczęściej po kilku tygodniach stosowania.
- U niektórych osób stosuje się więcej niż jeden psychobiotyk jednocześnie.
- Ważne jest, aby stosować prawidłową dawkę psychobiotyku. Zwróć uwagę, jakie jest rekomendowane dawkowanie na opakowaniu.

Kto może korzystać z psychobiotyków?

Psychobiotyki mogą stosować zarówno **osoby zdrowe**, jak i pacjenci z **określonymi schorzeniami**.

- ✓ **Osoby zdrowe** – dla poprawy równowagi emocjonalnej i funkcji poznawczych, poprawy jakości snu, lepszego radzenia sobie ze stresem i łagodzenia związanych z nim objawów gastro-jelitowych.
- ✓ **Osoby z depresją i lękiem** – psychobiotyki wpływają na poziom serotoniny oraz GABA – kluczowych neuroprzekaźników regulujących nastrój i dobrostan psychiczny;
- ✓ **Osoby żyjące w przewlekłym stresie** – psychobiotyki stabilizują odporność organizmu na stres oraz pomagają obniżyć poziom kortyzolu.
- ✓ **Pacjenci z IBS** – psychobiotyki poprawiają funkcjonowanie przewodu pokarmowego, zmniejszają wzdęcia, biegunki i bóle brzucha.
- ✓ **Osoby w różnych grupach wiekowych** – psychobiotyki są bardzo bezpieczne – mogą być stosowane zarówno u dorosłych, u osób starszych, u dzieci i młodzieży.



Badania kliniczne potwierdzające skuteczność psychobiotyków

Psychobiotyk (szczepy bakterii)

Badania kliniczne potwierdzające skuteczność

Lactiplantibacillus plantarum 299v

(wcześniej *Lactobacillus plantarum* 299v)

- **Łagodzenie objawów IBS:** Suplementacja *L. plantarum* 299v znacząco redukuje ból brzucha i wzdęcia u pacjentów z zespołem jelita nadwrażliwego (IBS) [1, 2].
- **Regulacja wypróżnień:** W badaniach zauważono korzystny wpływ zarówno na postać biegunkową i zaparciową IBS [3, 4].
- **Wpływ na stres i depresję:** Probiotyk zmniejsza poziom kortyzolu i wspomaga leczenie depresji poprzez obniżenie poziomu kynureniny, co może zwiększać dostępność tryptofanu do produkcji serotoniny [5, 6].
- **Wpływ na funkcje poznawcze w trakcie leczenia depresji:** przyjmowanie probiotyku poprawia funkcje poznawcze pacjentów w trakcie farmakoterapii depresji [6].

Zalecenia do stosowania: Pacjenci z IBS, osoby z depresją współistniejącą z IBS, osoby w trakcie farmakoterapii depresji, osoby narażone na stres, szczególnie reagujące na stres bólami brzucha i biegunkami.

Lactobacillus helveticus Rosell® - 52

Bifidobacterium longum Rosell® - 175

- **Redukcja stresu i zaburzeń gastro-jelitowych:** Po 30 dniach suplementacji, u osób przyjmujących probiotyk obniżył się poziom kortyzolu, zmniejszyły się dolegliwości gastro-jelitowe wywołane stresem oraz poprawiła się odporność na stres i samopoczucie psychiczne [7].
- **Poprawa jakości snu:** Probiotyk poprawił wskaźnik wydajności snu oraz zmniejszył liczbę nocnych przebudzeń u osób starszych [8].
- **Wpływ na nastrój i zaburzenia lękowe:** W badaniu u pacjentów z depresją, którzy nie przyjmowali leków, psychobiotyk zmniejszył objawy depresji i lęku już po 4 tygodniach przyjmowania [9].

- **Wsparcie leczenia farmakologicznego depresji:** U pacjentów stosujących antydepresanty suplementacja probiotykiem zwiększyła skuteczność leczenia, zmniejszając nasilenie objawów depresji i poprawiając metabolizm serotoniny [10,11].

Zalecenia do stosowania: osoby zestresowane, z problemami ze snem, pacjenci z depresją i lękiem, w tym stosujący leki przeciwdepresyjne i przeciwłękowe.

Probiotyki wieloszczepowe, zawierający szczepy:

Bifidobacterium bifidum W23,

Bifidobacterium lactis W51,

Bifidobacterium lactis W52,

Lactobacillus acidophilus W37,

Levilactobacillus brevis W63
(wcześniej *Lactobacillus brevis* W63)

Lacticaseibacillus casei W56
(wcześniej *Lactobacillus casei* W56),

Ligilactobacillus salivarius W24
(wcześniej *Lactobacillus salivarius* W24),

Lactococcus lactis W19,
Lactococcus lactis W58

- **Wzmocnienie bariery jelitowej:** Suplementacja probiotykiem zmniejsza stan zapalny i poprawia integralność bariery jelitowej u pacjentów z współwystępującymi zaburzeniami przewodu pokarmowego i zaburzeniami nastroju [12].
- **Redukcja objawów lękowo-depresyjnych:** W badaniu 8-tygodniowym u pacjentów z depresją zauważono zmniejszenie reaktywności poznawczej (emocjonalnej reakcji na negatywne bodźce), gniewu i ruminacji (rozpamiętywania) [13, 14].
- **Poprawa funkcji poznawczych:** Probiotyk poprawił wydajność pamięci roboczej i buforował negatywny wpływ stresu na funkcje neurokognitywne [15].
- **Zmniejszenie skłonności do ryzykownych zachowań:** Suplementacja probiotykiem wpłynęła na zmniejszenie zachowań ryzykownych i zwiększenie wyborów zorientowanych na przyszłość, co może mieć znaczenie w populacjach z ADHD, uzależnieniami czy impulsywnością [16].

Zalecenia do stosowania: pacjenci z osłabioną barierą jelitową, z zaburzeniami gastro-jelitowymi, osoby z depresją i zaburzeniami emocjonalnymi, osoby z ADHD i problemami z kontrolą impulsów.

Psychobiotyki

– naturalne wsparcie dla Twojego mózgu i jelit!



Skład:

- skrobia ziemniaczana;
- *L. helveticus* Rosell® – 52;
- *B. longum* Rosell® – 175;
- sole magnezowe kwasów tłuszczowych
- hydroksypropylometyloceluloza

Skład:

- skrobia kukurydziana,
- maltodekstryny,
- białko roślinne;
- *B. lactis* W52;
- *L. brevis* W63;
- *L. casei* W56;
- *L. lactis* W19;
- *L. lactis* W58;
- *L. acidophilus* W37;
- *B. bifidum* W23;
- *B. lactis* W51;
- *L. salivarius* W24;
- hydroksypropylometyloceluloza



Skład:

- skrobia kukurydziana;
- *L. plantarum* 299v;
- sole magnezowe kwasów tłuszczowych;
- hydroksypropylometyloceluloza.
- triglicerydy średniołańcuchowe (MCT);
- *L. plantarum* 299v
- olej roślinny (masło Shea),
- emulgator – mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych.



Produkty bez laktozy



Produkty bez glutenu



Produkty bezpieczne dla dzieci
 po ukończeniu 3. roku życia

Produkt Sanprobi Krople IBS bezpieczny
 dla dzieci po ukończeniu 1. roku życia.