

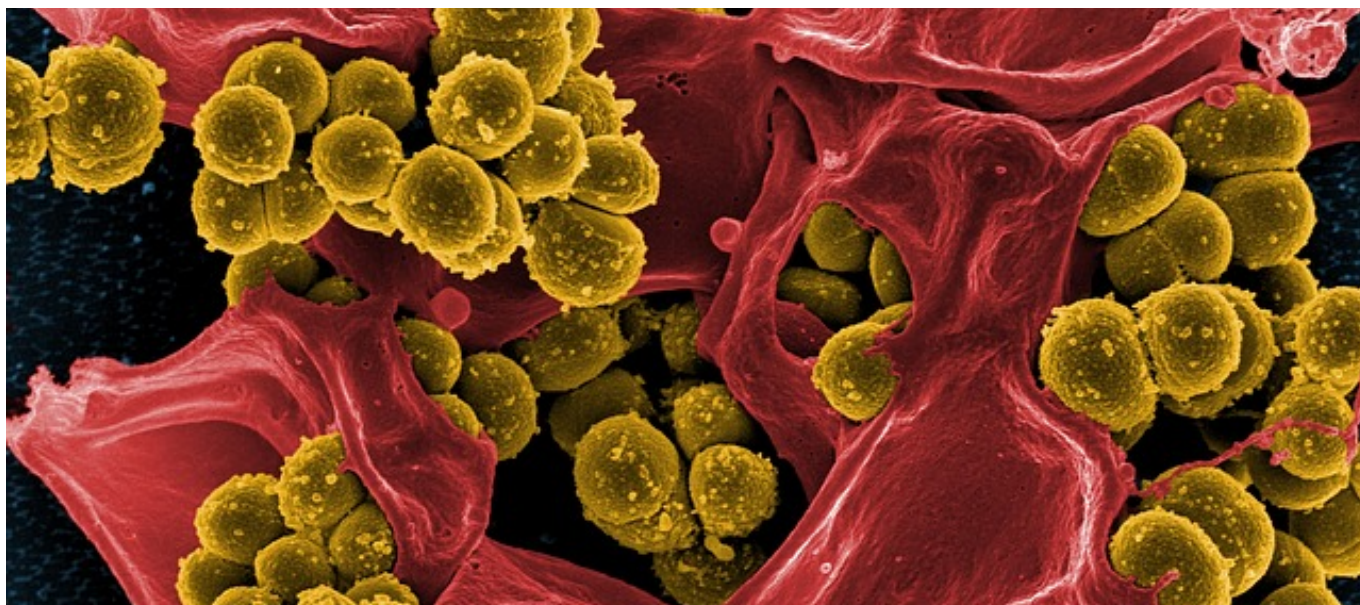
# SCI CELL

**ODBORNÝ MAGAZÍN**  
WWW.SCICELL.ORG

# 2026

ISSN 2585-9137  
Vydavateľstvo SciCell





## Regulácia úzkosti zmenou črevnej mikrobioty

Publikované 13. júna 2019

[pixabay.com](https://pixabay.com)

Prehľad nových štúdií naznačuje potenciálne užitočnú väzbu medzi črevnými baktériami a duševnými poruchami

Ľudia, ktorí trpia úzkostnými symptómami by si mohli pomôcť reguláciou mikroorganizmov v ich črevách pomocou probiotických a prebiotických potravinových doplnkov, navrhuje štúdia publikovaná v časopise *General Psychiatry*.

Symptómy úzkosti sú bežné u ľudí s duševnými chorobami a rôznymi fyzickými poruchami a to najmä pri poruchách, ktoré súvisia so stresom.

Predchádzajúce štúdie ukázali, že až tretina ľudí môže byť počas svojho života postihnutá príznakmi úzkosti.

Výskumy čoraz viac ukazujú, že črevná mikrobiota, ktorú predstavujú miliardy mikroorganizmov v čreve, môžu pomôcť regulovať funkcie mozgu prostredníctvom [spojenia mozgu a čreva](#) blúdivým nervom a hormonálnou reguláciou.

Mikroorganizmy v čreve vykonávajú dôležité funkcie, plnia funkciu imunitného systému a metabolizmu tým, že poskytujú základné zápalové mediátory, živiny a vitamíny.

Nedávne výskumy naznačili, že mentálne poruchy by sa mohli dať liečiť reguláciou črevnej mikrobioty. Žiaľ, zatiaľ však neexistovali žiadne konkrétne dôkazy na podporu tohto tvrdenia.

Preto sa tím výskumníkov zo Šanghajskeho centra duševného zdravia na Šanghajskej univerzity medicíny v Šanghaji Jiao Tong rozhodli zistiť, či existujú dôkazy o zlepšení symptómov úzkosti reguláciou črevnej mikrobioty.

Vedci preskúmali 21 štúdií, ktorých sa celkovo zúčastnilo 1 503 ľudí.

Z 21 preskúmaných štúdií sa v 14 vybrali probiotiká ako intervencia na reguláciu črevnej mikrobioty a v siedmich sa vybrali ne-probiotické (prebiotické) spôsoby, ako napríklad úprava stravy.

Probiotiká sú živé organizmy, ktoré sa prirodzene vyskytujú v niektorých potravinách. Bežne sú známe ako „dobré“ alebo „priateľské“ baktérie, pretože bojujú proti škodlivým baktériám a bránia im

usadiť sa v črevách.

Prebiotické preparáty sú látky obsiahnuté v strave, alebo doplnky stravy, ktoré podporujú rast a rozvoj prospešných baktérií, ktoré už v črevách máme.

Vedci zistili, že probiotické doplnky v siedmich preskúmaných štúdiách v rámci ich analýzy obsahovali len jeden druh probiotík. V dvoch štúdiách sa použil probiotický preparát, ktorý obsahoval dva druhy probiotík a doplnky používané v ďalších piatich štúdiách zahŕňali aspoň tri druhy.

Celkovo 11 z 21 štúdií preukázalo pozitívny vplyv na úzkostné symptómy reguláciou črevnej mikrobioty. To znamená, že viac ako polovica (52%) štúdií ukázala, že tento prístup by mohol byť účinný. V ostatných štúdiách sa tento model neosvedčil.

V 14 štúdiách, v ktorých boli použité probiotiká ako intervencia sa viac ako u tretiny (36%) zistilo, že boli účinné pri zmierňovaní symptómov úzkosti. Naopak v šiestich zo zostávajúcich siedmich štúdií, kde boli použité ne-probiotiká sa zistila miera účinnosti až 86 %.

V piatich štúdiách, kde sa použila klasická liečba a probiotiká mala menšiu úspešnosť oproti liečbe zmenou stravy, tzn. ne-probiotickým prístupom, ale prebiotickým prístupom.

Jedným z dôvodov, prečo boli ne-probiotické spôsoby signifikantne účinnejšie ako probiotické, bolo podľa autorov možné zmenou stravy (rôzne zdroje energie), ktorá by mohla mať väčší vplyv na rast črevných baktérií ako zavedenie špecifických typov baktérií (probiotiká) do organizmu.

Niektoré štúdie popisovali zavádzanie rôznych typov probiotík, ktoré mohli proti sebe bojovať. Mnohé z použitých intervenčných časov mohli byť príliš krátke na to, aby významne zvýšili početnosť dodávaných baktérií.

Väčšina štúdií neuviedla závažné nežiaduce účinky. Iba v štyroch štúdiách s popisujú mierne nežiaduce účinky, ako sucho v ústach a hnačka.

Táto štúdia mala iba pozorovací charakter a ako taká nemôže odhaľovať skutočné príčiny. Autori uznávajú určité obmedzenia, ako sú rozdiely pri navrhovaní jednotlivých štúdií, v predmetoch, intervenciách a meraniach, čím sa údaje stávajú trochu skreslenými a nevhodnými na ďalšiu analýzu.

Napriek tomu tvrdia, že celková kvalita 21 zahrnutých štúdií bola vysoká.

Výskumníci skonštatovali: „Zistili sme, že viac ako polovica zahrnutých štúdií dokázala, že liečba symptómov úzkosti reguláciou črevnej mikrobioty má pozitívny význam.

„Existujú dva druhy intervencií (probiotické a ne-probiotické intervencie) na reguláciu črevnej mikrobioty a treba zdôrazniť, že ne-probiotické intervencie boli účinnejšie ako probiotické. Na objasnenie záveru sú však potrebné ďalšie výskumy. K dispozícii však máme ďalšie údaje, no zatiaľ sme ešte nespustili meta-analýzu.“ Výsledky naznačujú, že okrem použitia klasických psychiatrických liekov pri liečbe úzkostných stavov, „môžeme tiež zvážiť reguláciu črevnej flóry na zmiernenie týchto symptómov“

## Použitá literatúra

Yang, B., Wei, J., Ju, P., & Chen, J. (2019). Effects of regulating intestinal microbiota on anxiety symptoms: A systematic review. *General Psychiatry*, 32(2). <https://doi.org/10.1136/gpsych-2019-100056>