

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Mikrobiom oświecony

**Za pośrednictwem witaminy D światło słoneczne może wpływać na mikrobiom jelitowy - informuje pismo "Frontiers in Microbiology".**

Badania kliniczne przeprowadzone przez zespół prof. Bruce' Vallance z University of British Columbia wskazują, że światło słoneczne pośrednio wpływa na żyjące w ludzkim jelicie mikroorganizmy i może zmieniać skład tej populacji.

Wyniki wcześniejszych badań wskazywały, że ekspozycja na słońce, poziom witaminy D oraz rodzaj bakterii jelitowych mają związek z ryzykiem chorób o podłożu zapalnym, na przykład stwardnienia rozsianego (SM) oraz zapalnych chorób jelit (IBD).

To, że pod wpływem promieniowania UVB w skórze powstaje aktywna postać witaminy D ustalono już ubiegłym wieku. Niedawne prace sugerują związek pomiędzy witaminą D a ludzkim mikrobiomem jelitowym. Jednak to, że promieniowanie UVB zmienia mikrobiom za pośrednictwem witaminy D zaobserwowano wcześniej tylko w przypadku gryzoni.

Naukowcy z University of Columbia przeprowadzili badanie na 21 zdrowych ochotniczkach. W ciągu tygodnia kobiety otrzymały trzy jednogodzinowe sesje ekspozycji całego ciała na ultrafiolet. Przed i po ekspozycji pobierano próbki kału w celu analizy bakterii jelitowych, a także próbki krwi (by zbadać poziom witaminy D).

Napromieniowanie skóry UVB znacznie zwiększyło różnorodność mikrobiologiczną jelit, ale tylko u 12 osób, które nie przyjmowały suplementów witaminy D podczas badania (przeprowadzono je zimą).

„Przed ekspozycją na UVB kobiety te miały mniej zróżnicowany i zrównoważony mikrobiom jelitowy niż te, które przyjmują suplementy witaminy D - wskazał prof. Bruce Vallance. - Ekspozycja na UVB zwiększyła bogactwo i równomierność ich mikrobiomu do poziomów nie do odróżnienia od grupy suplementowanej, której mikrobiom nie został znacząco zmieniony”.

Najwyraźniejszy efekt zaobserwowany po ekspozycji na UVB dotyczył wzrostu względnej liczebności bakterii Lachnospiraceae. Także wcześniejsze badania łączyły obfitość Lachnospiraceae z wysokim poziomem witaminy D u gospodarza.

Podobnie jak podczas badań na myszach, wykazano także wzrost liczebności bakterii Firmicutes w jelicie oraz spadek liczebności Bacteroidetes po ekspozycji na UVB.

Zdaniem autorów zaobserwowane zależności mogą się przyczynić do wyjaśnienia ochronnej roli ekspozycji na UVB w chorobach zapalnych, takich jak stwardnienie rozsiane oraz IBD.

Źródło:pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29261.html>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## [Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

# Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**