

INTEGMED.PL

NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

28 października 2025



1. Niniejszy materiał ma wyłącznie charakter informacyjno-edukacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej

2. Źródła: PMID, np. Arabia Saudyjska | 35442954

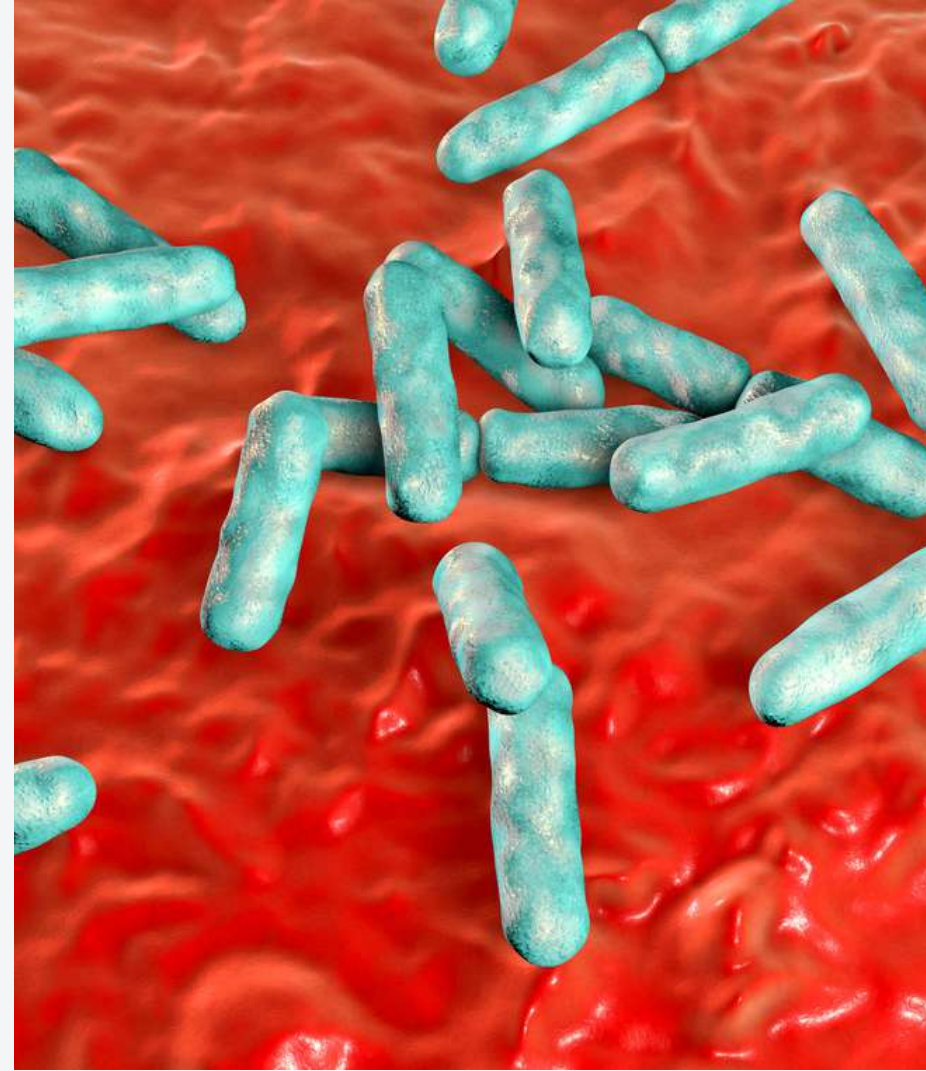


n=100

Bifidobacterium longum
subsp. infantis YLGB-
1496 (15 mld CFU)

3 miesiące:
↓ 2x infekcji g. d. odd.
(kaszel, gorączka,
odoskrzelowe zapalenia
płuc)

CHINY | 40667442



n=100
Bifidobacterium longum
subsp. infantis YLGB-
1496 (15 mld CFU)
3 miesiące:
↓ twarde stolce
↓ wypryski skórne

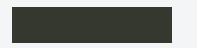


efekt bifidogeny:
↑ Bifidobacterium
bifidum, Bifidobacterium
kashiwanohense i
Bifidobacterium longum
↓ IL-1 β i IFN γ
↑ IgA, IgG i IgM
↑ SCFA



Meno pauza

UK | 41010447

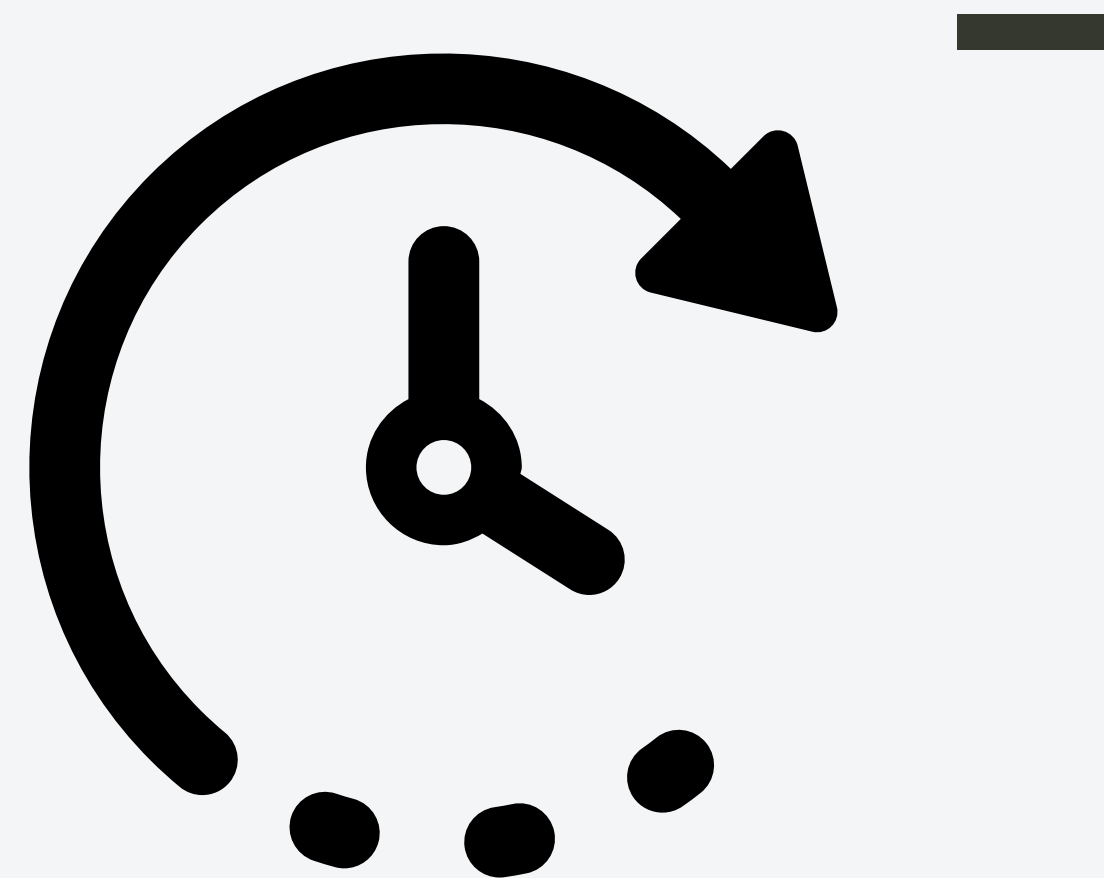


n=3566

UK Women's Cohort Study
suplementy? styl życia?
tytoń, alkohol, aktywność,
waga, status
socioekonomiczny

Meno pauza

UK | 41010447



oleje rybne
witaminy z grupy B
złożone antyoksydanty
witamina C
kwas foliowy (granicznie NS)

Meno pauza

UK | 41010447



czerwone mięso
nadwaga/otyłość
↓ wykształcenie
↓ spożycie ryb
historia palenia tytoniu

Oś jelita- -skóra

n=120, ogólnie zdrowe, 30-80 l.

Bifidobacterium breve M-16V 100
mld CFU co 12 godz. vs placebo

☯ co 4 tyg. foto hi-res +
oprogramowanie

☯ początek i koniec: mikrobiom jelit
i skóry



JAPONIA | 41010502

Oś jelita- -skóra

po 4 tyg.:

☯️ gorszy stan (placebo)

☯️ ↓ przebarwień (plamy starcze) +
poprawa liczby i wielkości porów

☯️ ↑ Blautia (efekt bifidogeny)





kilkanaście % 60 r.ż., połowa 80 r.ż.

Nie tylko utrata masy mięśni!

jakość: ↓ generowanej siły, zdolności do wysiłku

← ch. przewlekłe, st. zapalne, niedożywienie, brak aktywności

Sarkopenia



Konsekwencje:

- ↑ ryzyko upadków i złamań (ochrona!!)
- ↓ samodzielności (wstawanie, chodzenie po schodach) → nastrój!
- ↑ śmiertelność
- zaburzenia metaboliczne (IR, cukrzyca)
- ↓ rokowanie w chorobach przewlekłych (NS, POChP, nowotwory);
- ↑ rekonwalescencja po operacjach / urazach.

Sarkopenia



Polifenole???

n=15 ogólnie zdrowych, po menopauzie
6 tyg.: liofilizat winogron vs placebo



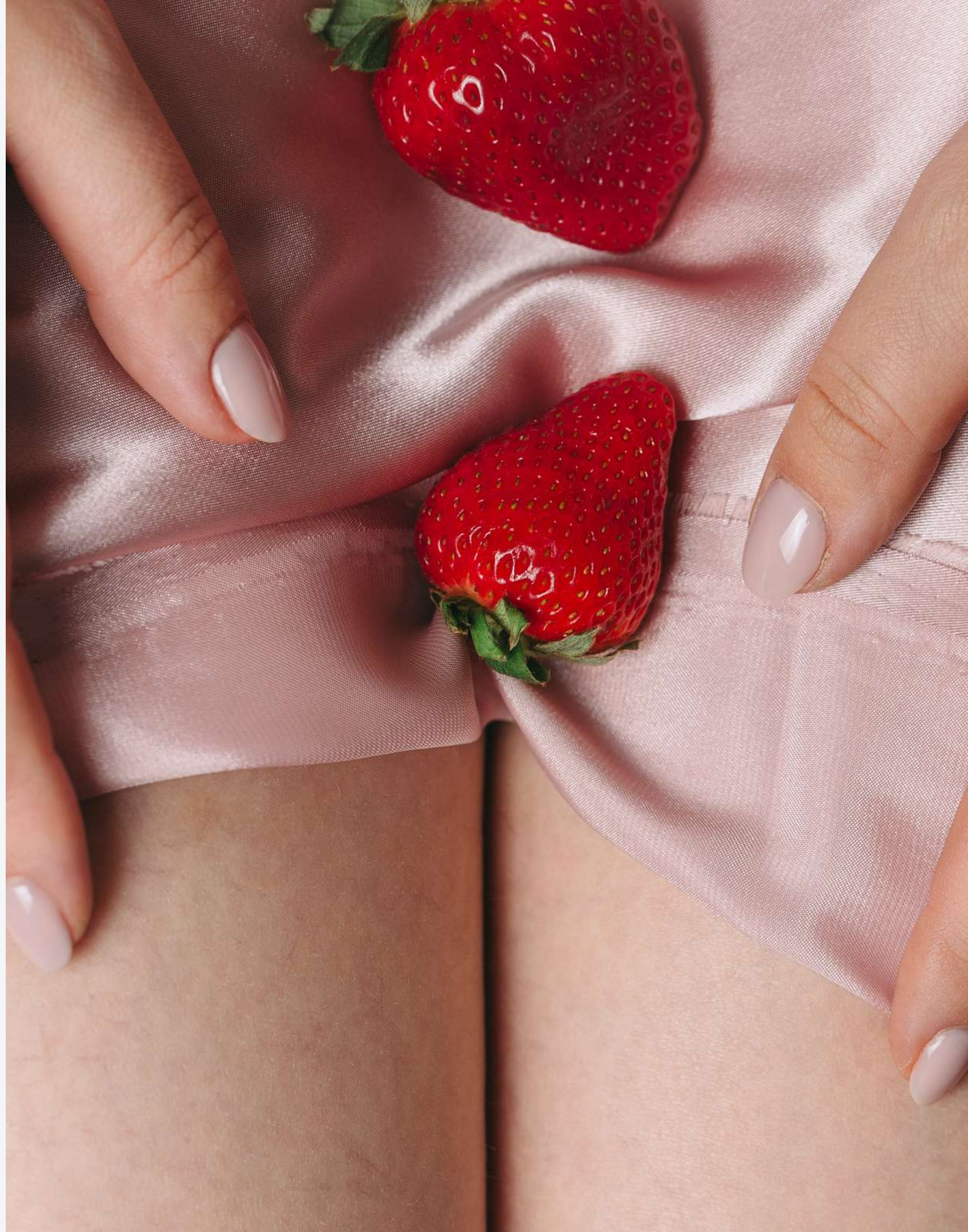
Sarkopenia



Hormon

- marker stanu tk. mięśniowej (wydzielanie: pracujące mięśnie)
- ↑ wydatek energetyczny (brunatnienie), neuroprotekcja, prometabolicznie
- sarkopenia: ↓ iryzyny ~ chód, uścisk
- regularna aktywność: ↑ iryzyny → ochrona przed sarkopenią?
- w badaniu korelacja iryzyna ~ siła uścisku i trend
↑
- polifenole ~ mechanizm wydziel. iryzyny?

Iryzyna?



MENOPAUZA

Drogi moczowo-płciowe:

- suchość, pieczenie, infekcje, nietrzymanie moczu, ból
 - kremy nawilżające, hormony, SERM, biostymulacja
-



BADANIE KLINICZNE N=20, 120 DNI

- Laser
- Laser + suplementacja:
 - peptydy kolagenowe 2,5 g
 - 3-10 kDa kw. hialuronowy (75 mg)
 - traganek błoniasty
 - wąkrotka azjatycka (250 mg)
 - nukleotydy (100 mg)



WYNIKI

- ↑ VHI (elastyczność, wilgotność, pH, nabłonek, pofałdowanie błony śluzowej)
- ↓ ból (VAS)
- ↑ funkcjonowanie seksualne
- ↑ zadowolenie z leczenia

B1, B2

n=43, suplementacja a 100 mg vs placebo, 4 tyg.:

↓ 30% vs ↑ subiektywnie stres
(-) lęk

↑ jakość snu vs ↓
lepiej ↓ senności w ciągu dnia
długofalowo sen i stres??



MAKAU | 40507089

Witamina D w cukrzycy t. 2



mała

<1000 j.m.

CHINY | 40616487



średnia

1000-2000 j.m.

40 RCT



duża

2000-4000 j.m.

badania obserwacyjne
wit. D ~ glikemia



bardzo duża

≥4000 j.m.

interwencyjne: (–)

Witamina D w cukrzycy t. 2



mała
<1000 j.m.

↓ HbA1c



średnia
1000-2000 j.m.

↓ stężenia insuliny na czczo



duża
2000-4000 j.m.



bardzo duża
≥4000 j.m.

↓ FPG
↑ P(↑ 25OH-D)

Witamina D w cukrzycy t. 2



mała
<1000 j.m.

wystarcza do aktywacji
szlaków metabolicznych
↓ IR



średnia
1000-2000 j.m.

optimum aktywacji szlaków
metabolicznych zw. z
insuliną (plateau)



duża
2000-4000 j.m.

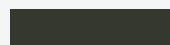
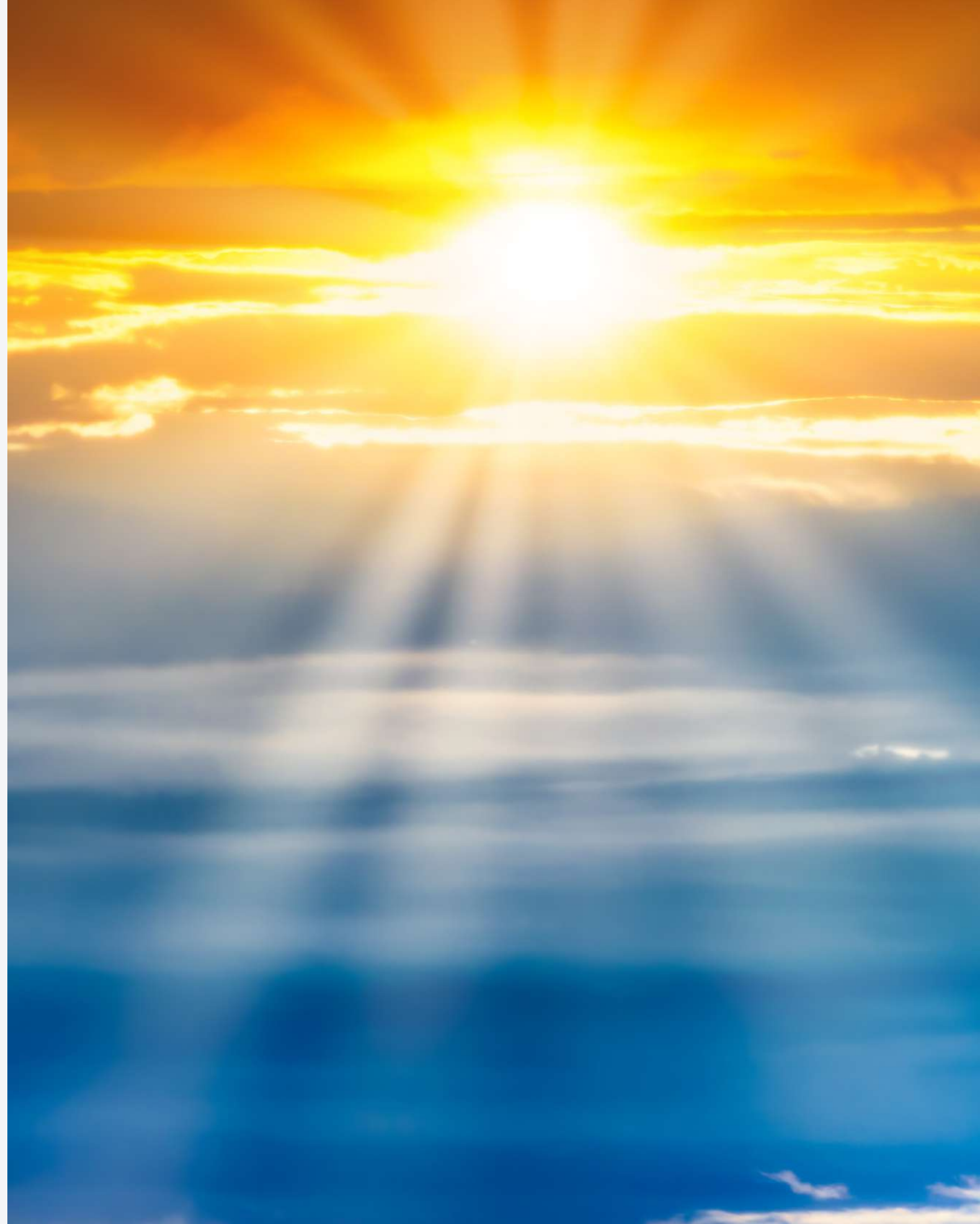


bardzo duża
≥4000 j.m.

↑ aktywacja VDR
jest ↓ FPG ale
kontrmechanizmy
x HBA1c (dłużej)

INNE WYTŁUMACZENIA

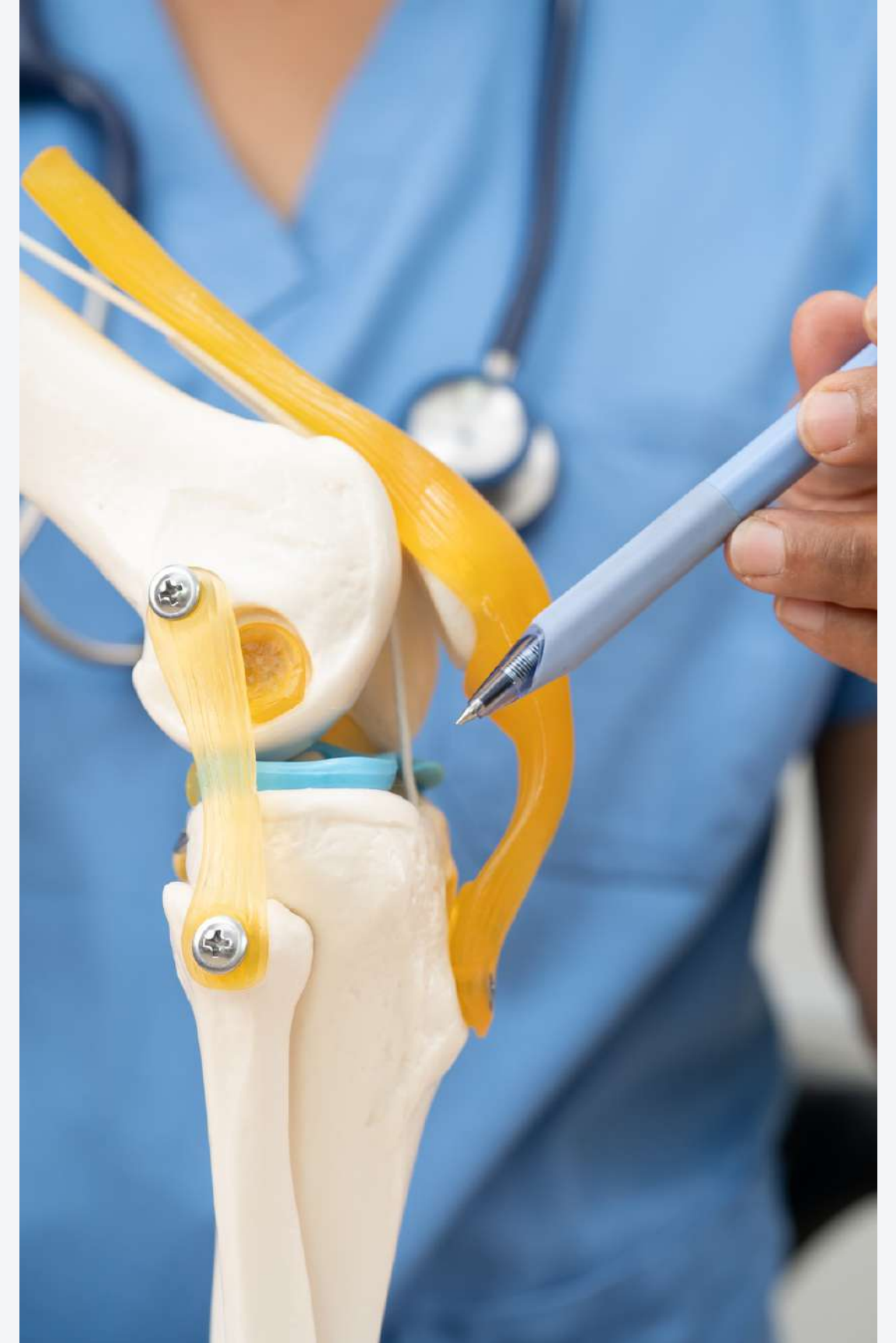
- wpływ na stany zapalne
- odmienności populacji:
 - otyli / szczupli
 - z IR / bez IR
 - z niedoborem / bez niedoboru wit. D
 - odmiany VDR
 - stan kliniczny
- suplementacja krótkotrwała czy długotrwała



Choroba zwyrodnieniowa kolana

N=60, ST. 2-3

zmiany łagodne/umiarkowane: osteofity widoczne,
sklerotyzacja podchrzęstna, początek deformacji nasad,
zwężenie szpary stawowej



Choroba zwyrodnieniowa kolana

N=60, ST. 2-3

8 tygodni:

chondroityna, glukozamina, MSM, kwas hialuronowy
vs jw. + kolagen



Rosja | 40561485

Choroba zwyrodnieniowa kolana

N=60, ST. 2-3

8 tygodni:

- WOMAC -47 wobec -76%
- ból -56 wobec 74%
- NLPZ 4,3 dni wobec 2,6 dni / tydz.
- chód +12%, test Test Timed Up-and-Go lepszy o 50%

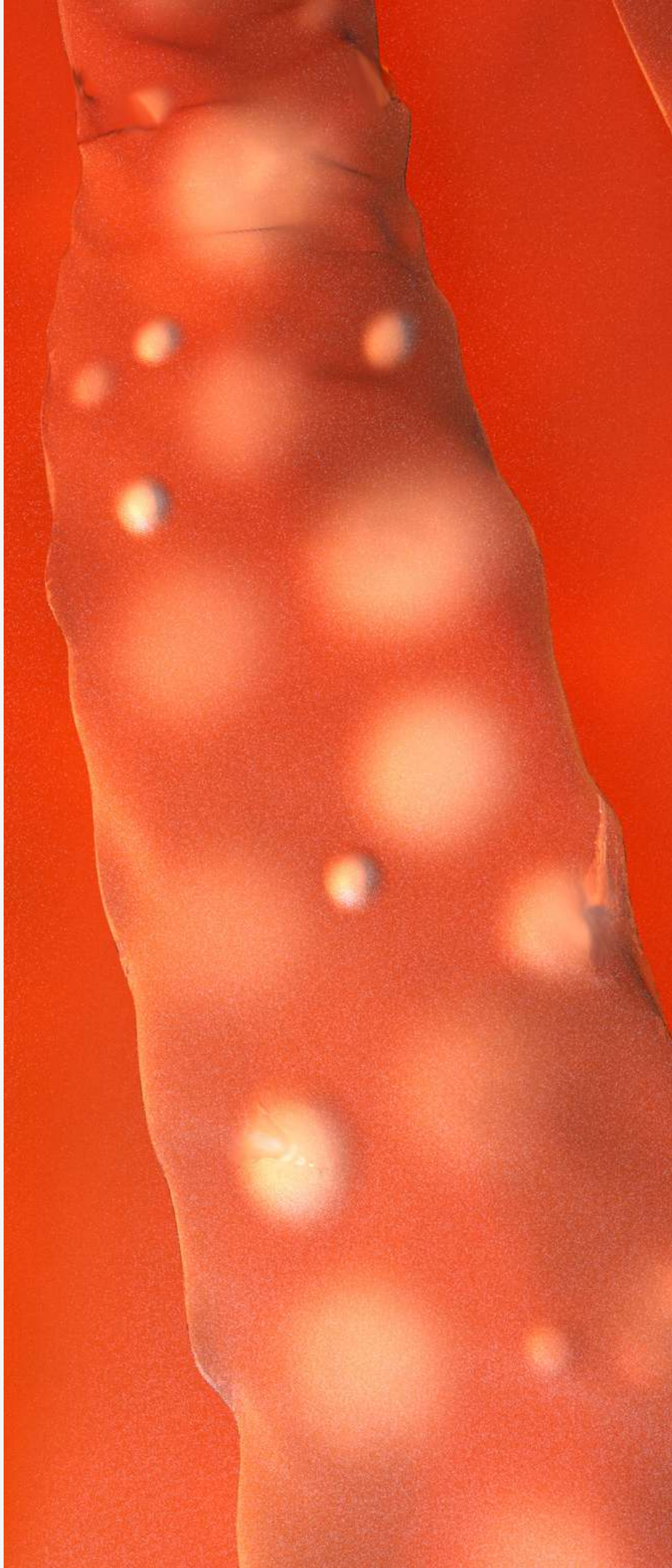


Rosja | 40561485



ostra białaczka szpikowa
blasty:

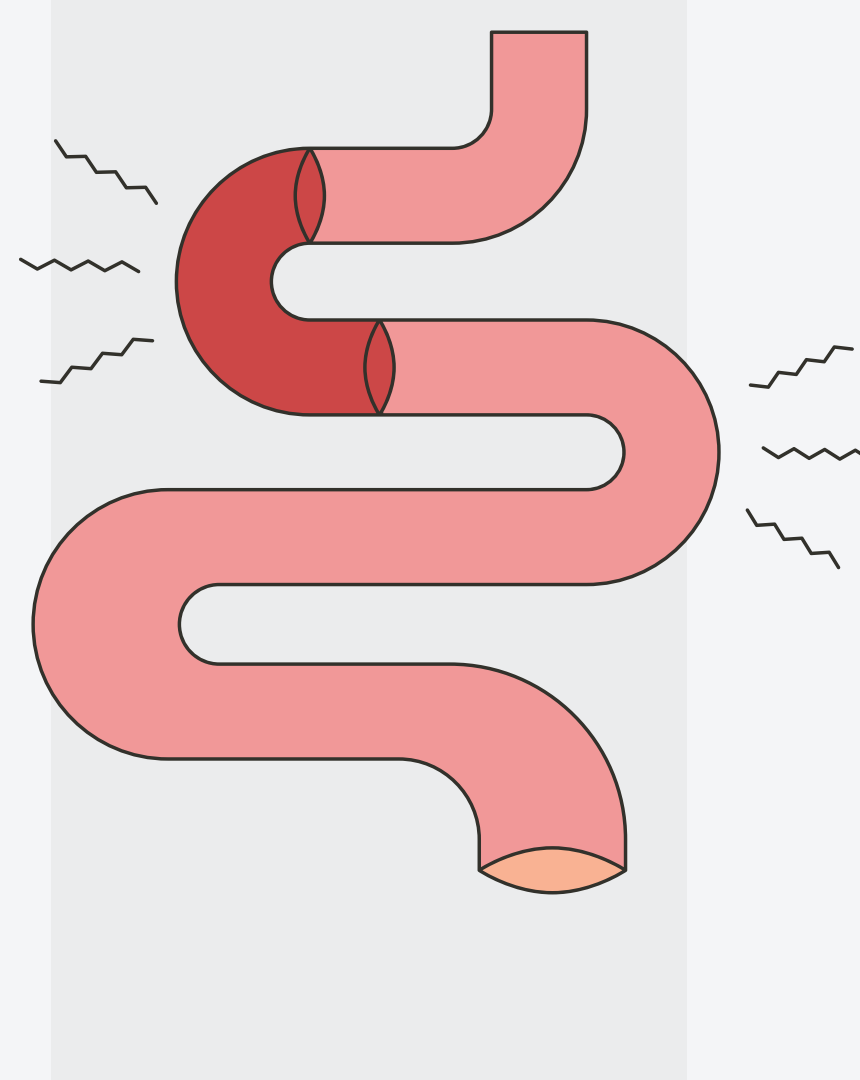
- ✓ wypieranie linii hematopoezy (anemia, krwawienia, odporność)
 - ✓ wolne rodniki
 - ✓ st. zapalny
- + leczenie cytotoksyczne



IN

- odnowa płytek 19 wobec 22 dni
- ↑ kom. progenitorowych
- ↓ reaktywnych form tlenu

British Dietetic Association



rekomendacje w przewlekłych
zaparciach

UK | 41081513



psyllium



tlenek magnezu



B. coagulans,
Bifidobacterium lactis



Prezentacja dostępna na
https://integmed.pl/webinary_

Dziękuję za uwagę!

