

Jakie probiotyki stosować u sportowców?

maciej · 28 kwietnia, 2026



- **Jak uprawianie sportu wpływa na barierę jelitową?**
- **Czy osoby grające w tenisa powinny przyjmować probiotyki?**
- **Jakie probiotyki poprawiają odporność, a jakie poprawiają wchłanianie żelaza i zmniejszają problemy żołądkowo-jelitowe?**
- **Czy probiotyk może poprawić realizację planu treningowego?**

Jako farmaceutka i sportowiec amator bardzo dobrze wiem, jak odpowiednio dobrana suplementacja może korzystnie wpłynąć na wyniki sportowe. Po zadbanie o prawidłowy poziom żelaza mój wynik w maratonie poprawił się o pół godziny. Odpowiednia suplementacja jest również w stanie znacząco podnieść odporność sportowca i zmniejszyć dolegliwości jelitowe, a przez to poprawić realizację planu treningowego. Od wielu lat zajmuję się naukowo tematyką mikrobioty jelitowej i probiotykoterapii, dlatego w tym artykule podzielę się wiedzą, która pomoże wybrać optymalny probiotyk do potrzeb sportowca.

Grupa ekspercka powołana przez trzy organizacje tenisowe: International Tennis Federation (ITF), Women's Tennis Association (WTA) oraz Association of Tennis Professionals (ATP) w rekomendacjach wydanych w 2025 roku zwróciła uwagę, że zawodowe uprawianie tenisa wiąże się z napiętym kalendarzem startów, dużą liczbą podróży i związanymi z nimi perturbacjami zdrowotnymi. Autorzy piszą, że u tenisistek i tenisistów trzeba zwracać uwagę przede wszystkim na dostateczną podaż żelaza, witaminy D i wapnia. Podkreślono również, że jednym z największych wyzwań w sezonie tenisowym jest zadbanie o dobrą kondycję zdrowotną, ponieważ zakażenia górnych dróg oddechowych i zaburzenia żołądkowo-jelitowe często pojawiają się właśnie w okresach intensywnych treningów i startów.



Prawdopodobieństwo problemów zdrowotnych dodatkowo zwiększają podróże, niedobór snu i okołostartowy stres. Co ciekawe, wszystkie te czynniki wpływają również na mikrobiotę, a wśród suplementów, stanowiących wsparcie dla odporności sportowców, grupa ekspercka wymieniła właśnie probiotyki.

Probiotyki wpływają zarówno na skład, jak i funkcje mikrobioty. Dodatkowo suplementacja probiotyków może mieć ochronne znaczenie dla bariery jelitowej. Według statystyk aż 40% osób zawodowo uprawiających dyscypliny wytrzymałościowe może cierpieć na dolegliwości wywołane uszkodzeniem bariery jelitowej. W trakcie intensywnego wysiłku fizycznego dochodzi do niedokrwienia jelit oraz stresu oksydacyjnego, które zaburzą integralność („szczelność”) bariery jelitowej. Rozszczelnienie bariery jelitowej może negatywnie wpłynąć zarówno na wydolność sportowca, jak i – poprzez obciążenie układu immunologicznego – sprzyjać infekcjom.

Probiotykowa strategia sportowca



Form Follows *Fun*
Introducing the all new MUSE

W 2019 r. Międzynarodowe Towarzystwo ds. Żywienia w Sporcie opublikowało swoje stanowisko w sprawie stosowania probiotyków u sportowców. Podkreślono, że wybierając probiotyk dla sportowców, trzeba skupić się na tych szczepach bakteryjnych, które korzystnie wpływają na mikrobiotę jelitową właśnie tej grupy osób. Jak wiadomo, działanie probiotyków jest bowiem szczepozależne. Oznacza to, że nie każdy probiotyk jest optymalny dla konkretnego sportowca.



Poniżej trzy propozycje probiotyków, które mogą być korzystne dla osoby intensywnie uprawiającej sport:

Szczep *Lactiplantibacillus plantarum* 299v

To silny szczep probiotyczny, antagonizujący bakterie patogenne i wirusy, poprawiający wchłanianie żelaza oraz zmniejszający stany zapalne w przewodzie pokarmowym. Szczep ten mogą stosować sportowcy:



- 2 tygodnie przed planowaną podróżą i w jej trakcie. Szczep antagonizuje kluczowe patogeny odpowiadające za tzw. „biegunkę podróżnych”. Probiotyk wpływa również na oś mózgowo-jelitową, obniżając poziom kortyzolu. Jest to ważne, jeśli podróż związana jest ze startem w zawodach. Niższy poziom kortyzolu to niższy poziom stresu i mniejsze prawdopodobieństwo perturbacji żołądkowo-jelitowych, które stres nasila.
- Z niedoborami żelaza. Szczep *L. plantarum* 299v to jedyny probiotyk, dla którego w wielu badaniach udowodniono, że poprawia wchłanianie żelaza – zarówno z diety, jak i z suplementów. W badaniach

przebadanych na sportowcach, jednocześnie podawanie probiotyku i 20 mg żelaza, podniosło poziom ferrytyny aż o 70%, podczas gdy suplementacja samego żelaza dała zaledwie 42% poprawę. W grupie probiotycznej odnotowano również wzrost wigoru. Szczep *L. plantarum* 299v zmniejsza także działania niepożądane – bóle brzucha, zaparcia i biegunki, związane z suplementacją żelaza.

- Z problemami jelitowymi. To jeden z najlepiej przebadanych probiotyków łagodzących czynnościowe zaburzenia przewodu pokarmowego. U pacjentów z tego typu problemami zazwyczaj rekomenduje się co najmniej trzymiesięczne przyjmowanie probiotyku. Po takim czasie suplementacji w badaniach klinicznych odnotowywano spadek częstotliwości i nasilenia bólów brzucha, wzdęć oraz zaburzeń wypróżniania (biegunek i zaparc).

Probiotyk zawierający w składzie *Lacticaseibacillus paracasei* 8700:2, *Lactiplantibacillus plantarum* HEAL9, *Lactiplantibacillus plantarum* HEAL19 oraz witaminę D

To specjalistyczny zestaw probiotyczny ukierunkowany na poprawę odporności, w tym również u osób z nawracającymi infekcjami. Bardzo korzystna jest tu synergia probiotyków z witaminą D, która jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania odporności. To zestaw probiotyczny, który regularnie przyjmowany, sprawia, że chorujemy rzadziej, krócej i łagodniej. W badaniach wykazano, że szczepy *Lacticaseibacillus paracasei* 8700:2, *Lactiplantibacillus plantarum* HEAL9:

- zmniejszają częstotliwość występowania infekcji oraz czas ich trwania,
- zmniejszają nasilenie objawów infekcji, w tym bólu gardła, kataru i zatkanego nosa,
- zmniejszają konieczność stosowania leków i środków przeciwbólowych/przeciwgorączkowych w trakcie infekcji.

Co ciekawe, szczep *L. plantarum* HEAL 9 poprawia nie tylko odporność na infekcje, ale i odporność na stres. W badaniach podawano go przez 12 tygodni osobom pod wpływem umiarkowanego stresu. Okazało się, że w stosunku do grupy placebo, osoby przyjmujące szczep miały lepszą jakość snu. Odnotowano też poprawę w zakresie funkcji poznawczych – m.in. w przetwarzaniu informacji i pamięci roboczej. W tenisie liczy się nie tylko forma fizyczna, ale też koncentracja i szybkość reakcji. Dlatego szczep probiotyczny, który wspiera funkcje poznawcze w stresie, może być potencjalnie korzystny również dla tenisistów.

Probiotyk zawierający w składzie: *Bifidobacterium bifidum* W23, *Bifidobacterium lactis* W51, *Lactobacillus acidophilus* W22, *Levilactobacillus brevis* W63 i *Lactococcus lactis* W58

To typowy zestaw probiotyczny wspierający barierę jelitową sportowców w trakcie intensywnych przygotowań do zawodów. W badaniach wykazano, że sportowcy, którzy regularnie przez 12 tygodni przyjmowali ten zestaw probiotyczny:

- mieli dwa razy mniej infekcji górnych dróg oddechowych,
- znacznie lepiej realizowali plan treningowy, niż grupa, która zażywała placebo.

Lepsza realizacja tego planu mogła wynikać nie tylko z poprawy odporności sportowców. Zestaw ten zapobiegał również potreningowemu spadkowi tryptofanu, który służy do syntezy serotoniny, czyli neuroprzekaźnika warunkującego dobre samopoczucie psychiczne.

KANWA
APARTAMENTY

ZAMOYSKIEGO 24/26
WARSZAWA

PRZESTRZEŃ, KTÓRĄ TWORZYSZ

Apartamenty na warszawskiej Pradze
z widokiem na Jezioro Kamionkowskie

SPRAWDŹ OFERTĘ →



Probiotyki najlepiej jest stosować przez minimum 3 miesiące, szczególnie w trakcie intensyfikacji treningów. Nie ma też przeciwwskazań, by stosować je długoterminowo. Najlepiej jest zdecydować się na jeden konkretny preparat probiotyczny, ponieważ to sprzyja regularności suplementacji, a ona jest w przypadku probiotyków bardzo ważna. Są też jednak osoby, które przyjmują jednocześnie kilka szczepów probiotycznych – np. L. plantarum 299v w celu poprawy wchłaniania żelaza oraz L. paracasei 8700:2 i L. plantarum HEAL 9 w celu wsparcia odporności.

Tekst: **dr n. farm. Natasza Piaseczna**

Dr n. farm. Natasza Piaseczna. Ekspert probiotykoterapii, neuropsychofarmakolog i wykładowca. Jej zainteresowania naukowe oscylują wokół tematyki mikrobioty, racjonalnej suplementacji i zdrowia mózgu. Zajmuje się popularyzowaniem wiedzy z tych dziedzin na blogu www.nastaya.pl oraz kanale YouTube Zapytaj Farmaceutę.

Instagram: @dr_nastaya

Facebook: nastaya.pl



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/jakie-probiotyki-stosowac-u-sportowcow/>