



pobierz

# CO TO JEST NIESTRAWNOŚĆ CZYNNOŚCIOWA?

I jaki ma ona związek z mikrobiotą?



Niestrawność czynnościowa to **przewlekłe zaburzenie interakcji jelitowo-mózgowej**, przejawiające się objawami ze **strony górnego odcinka przewodu pokarmowego**, odczuwanymi w jamie brzusznej. Często ma związek z **czynnikami psychologicznymi**. Może też być związana z **dysbiozą jelitową**<sup>1,2</sup>.

Rozpoznanie niestrawności czynnościowej ustala się na podstawie Kryteriów Rzymskich V.

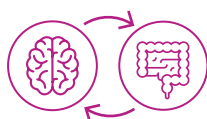


## CZY WIESZ, ŻE...? 1, 2, 3, 4, 5

Jest to jedno z najczęstszych zaburzeń przewodu pokarmowego



Dotyczy **1 na 10** osób dorosłych i jest zbyt rzadko diagnozowana



Jest zaburzeniem interakcji jelitowo-mózgowej



Jest to **rzewkle zaburzenie**, często współwystępujące z gastroparezą, refluksiem, zespołem jelita drażliwego i wzdęciami

## OBJAWY I PODTYPY

Brak uszkodzeń tkanek lub narządów.



**Wczesne uczucie sytości**  
„Czuję się syty/syta, nawet jeśli nie jem dużo”.



**Uczucie pełności po posiłku**  
„Czuję się, jakbym miał/miała kamień w żołądku”.

Co najmniej 2 dni w tygodniu\*



**Ból w nadbrzuszu**  
„Czuję, jakby ktoś wbił mi nóż od środka”.



**Pieczenie w nadbrzuszu**  
„Czuję, jakby mój żołądek płonął”.

Co najmniej raz w tygodniu\*

**Zespół dyskomfortu poposiłkowego (PDS)**  
→ najczęstsza postać



Objawy pojawiają się lub nasilają w ciągu 2 godzin po posiłku. Mogą obejmować ból, pieczenie, nudności, wzdęcia i nadmierne odbijanie.

**Zespół bólu w nadbrzuszu (EPS)**

Nie mogą być spełnione kryteria PDS. Może, ale nie musi być związany z posiłkami.

\* Kryteria muszą być spełnione w ciągu ostatnich 3 miesięcy, a objawy muszą występować od co najmniej 6 miesięcy.

**⚠ CZYNNIKI RYZYKA** Zakażenie *Helicobacter pylori*, płęć żeńska, stosowanie niektórych leków przeciwbólowych, takich jak aspiryna i ibuprofen, palenie tytoniu, zaburzenia lękowe lub depresja oraz doświadczenie przemocy fizycznej lub seksualnej w dzieciństwie<sup>4</sup>

## MECHANIZMY BIOLOGICZNE 1, 2, 4



**Czynniki psychologiczne** obejmujące stres, zaburzenia lękowe i depresję



**Nadwrażliwość żołądka**  
Nieprawidłowe rozluźnianie, nadwrażliwość trzewna, spowolnione opróżnianie, zaburzenia funkcji neuronalnych



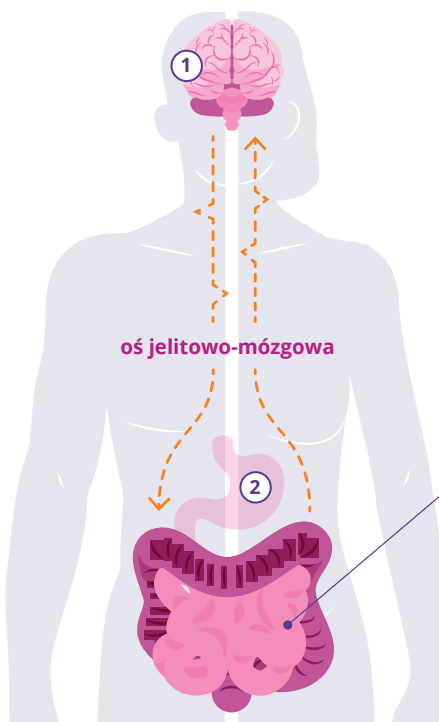
**Zaburzenie bariery jelitowej**  
Zwiększona przepuszczalność jelit



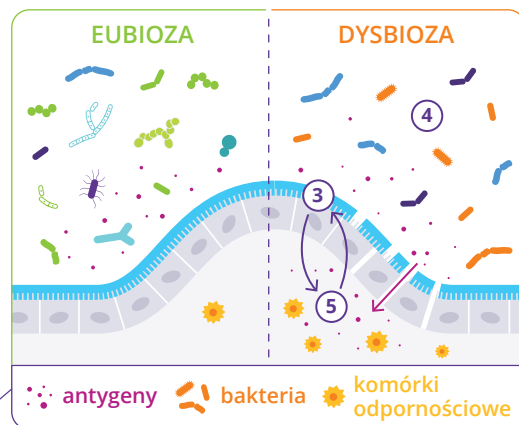
**Zaburzenia mikrobioty jelitowej**  
Zmiana składu i funkcjonowania mikrobioty, głównie w dwunastnicy



**Aktywacja odpowiedzi immunologicznej jelit**  
Nadmierna odpowiedź immunologiczna z naciekami komórek odpornościowych



## WPŁYW MIKROBIOTY JELITOWEJ NA NIESTRAWNOŚĆ CZYNNOŚCIOWĄ 1, 2, 4



→ Przywrócenie równowagi **mikrobioty jelitowej**  
→ Przywrócenie **prawidłowej funkcji bariery jelitowej**  
→ Zmniejszenie **nadwrażliwości trzewnej**  
→ Działanie **przeciwzapalne**  
→ Regulacja **motoryki przewodu pokarmowego**<sup>8</sup>

## JAK ZŁAGODZIĆ OBJAWY I POPRAWIĆ JAKOŚĆ ŻYCIA? 2, 4, 6, 7



zdrowa dieta



zdrowy styl życia



odpowiednio dobrane leki



**interwencje psychoterapeutyczne**  
terapia poznawczo-behawioralna (CBT), hipnoza, terapia psychodynamiczna, techniki relaksacyjne itd.



probiotyki

prebiotyki



## Infografika, źródła

### *Co to jest niestrawność czynnościowa? I jaki ma ona związek z mikrobiotą?*

1. [Vanuytsel T, Bercik P, Boeckxstaens G. Understanding neuroimmune interactions in disorders of gut–brain interaction: from functional to immune-mediated disorders. Gut. 2023. 72:787–798.](#)
2. [Törnblom H, Carbone F, Hasler WL, et al. Gastroduodenal Disorders. Gastroenterology. 2026;170\(6\):1240-1260.](#)
3. [Drossman DA, Chang L, Tack J, et al. Disorders of Gut–Brain Interaction and the Rome V Process. Gastroenterology. 2026;170\(6\):1083-1098.](#)
4. [Black CJ, Paine PA, Agrawal A et al. British Society of Gastroenterology guidelines on the management of functional dyspepsia. Gut. 2022 Sep;71\(9\):1697-1723.](#)
5. [Lee K, Kwong C, Yeniova AO, et al. Global prevalence of Functional Dyspepsia according to Rome criteria, 1990–2020: a systematic review and meta-analysis. Scientific Reports 2024; 14:4172.](#)
6. [Wauters L, Dickman R, Drug V, et al. United European Gastroenterology \(UEG\) and European Society for Neurogastroenterology and Motility \(ESNM\) consensus on functional dyspepsia. United European Gastroenterol J. 2021 Apr;9\(3\):307-331.](#)
7. [Corsetti M, Fox M. The management of functional dyspepsia in clinical practice: what lessons can be learnt from recent literature? F1000Research. 2017, 6\(F1000 Faculty Rev\):1778](#)
8. [Tziatzios G, Gkolfakis P, Leite G, Mathur R, Damoraki G, Giamarellos-Bourboulis EJ, Triantafyllou K. Probiotics in Functional Dyspepsia. Microorganisms. 2023; 11\(2\):351.](#)