

Akkermansia muciniphila är en tarmbakterie som har fått ökad uppmärksamhet inom forskningen på grund av dess potentiellt hälsofrämjande egenskaper. Här är en översikt över dess viktigaste egenskaper:

Tarmhälsa och barriärfunktion

Akkermansia muciniphila spelar en viktig roll för tarmhälsan genom att:

Stärka tarmslemhinnan och skydda tarmbarriären

Producera kortkedjiga fettsyror som smörsyra och propionsyra, vilka fungerar som näring för andra nyttiga tarmbakterier

Bidra till att upprätthålla ett optimalt ekosystem i tarmen

Metabola effekter

Studier har visat att Akkermansia muciniphila kan ha positiva effekter på ämnesomsättningen:

Främja insulinkänslighet

Bidra till viktkontroll och minskad fettmassa

Påverka kolesterolnivåer positivt

Immunsystemet

Akkermansia muciniphila har visat sig ha anti-inflammatoriska egenskaper:

Stimulerar immunförsvaret

Producerar propionsyra som verkar anti-inflammatoriskt

Övriga egenskaper

Bidrar till bakteriell mångfald i tarmfloran

Minskar med åldern och vid upprepad antibiotikaanvändning

Kan potentiellt motverka utvecklingen av vissa autoimmuna sjukdomar

Användning som probiotika

Akkermansia muciniphila har nyligen godkänts av EU-kommissionen som ett nytt livsmedel för användning i kosttillskott och livsmedel för särskilda medicinska ändamål. Studier har visat att levande Akkermansia-bakterier är att föredra framför pastöriserade former, då de kan:

Utföra specifika uppgifter i tarmen

Producera viktiga metaboliter

Föröka sig i tarmen

Kan potentiellt motverka utvecklingen av vissa autoimmuna sjukdomar.
Kommunicera med andra bakterier och metaboliter som påverkar hela kroppen