**Czym jest kwas masłowy i jakie ma właściwości?**

**Co to jest <strong>kwas masłowy</strong> i kiedy go stosować? Kliknij i dowiedz się więcej na ten temat.**

**Kwas masłowy - właściwości i stosowanie**

**Kwas masłowy** to maślan, który jest źródłem energii dla komórek wchodzących w skład nabłonka jelita grubego. Gdzie on występuje oraz dlaczego jeszcze jest tak istotny? Serdecznie zachęcamy do lektury.

**Zastosowanie kwasu masłowego**

[Kwas masłowy](https://aptekamoderna.pl/pl/blog/post/kwas-maslowy-zastosowanie.html) zalecany jest przede wszystkim w przypadku osób chorujących na wrzodziejące zapalenie jelita grubego, a także Leśniowskiego-Crohna. Wówczas może on ograniczać stan zapalny w jelitach i tym samym utrzymywać je w remisji. Zmniejsza też intensywność oraz czas trwania biegunki, co również ma znaczenie w przypadku tych chorób, choć nie tylko.



**Wspomaganie produkcji kwasu masłowego**

Aby wspomóc produkcję *kwasu masłowego*, warto włączyć do diety określone grupy potraw. Wśród nich wskazuje się przede wszystkim na te zawierające prebiotyki, którymi żywią się bakterie jelitowe. Takie produkty to m.in. płatki owsiane, orzechy i suszone owoce, kapusta, zielone banany, warzywa strączkowe oraz brązowy ryż. Są to produkty ogólnie uznawane za zdrowe, posiadające spore ilości błonnika, który jest absolutnie niezbędny dla utrzymania zdrowia układu pokarmowego, a także dobrej kondycji całego organizmu. Warto więc spożywać je nie tylko w celu produkcji kwasu masłowego.

**Kwas masłowy** to sposób na to, aby procesy regeneracji oraz odbudowy śluzówki jelita były efektywne. Dieta stanowi podstawę dla jego produkcji, choć w określonych przypadkach zalecana może być również suplementacja.