

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 12. szám, 2009. december



Tisztelt Olvasó!

A **Táplálkozási Akadémia** című hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatók. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat, és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Gyakran találkozunk az „élőflórás”, „probiotikus” kifejezésekkel az élelmiszerüzletek polcairól ránk mosolygó joghurtok, kefirek csomagolásán. Sokan nem is sejtik, milyen nagy segítséget nyújtanak e termékek bélflóránk egyensúlyának megőrzésében, védekező-rendszerünk támogatásában, valamint a gyulladásos bélbetegségek megelőzésében. Megfelelő mennyiségű, bizonyítottan probiotikus tulajdonságú tejtermékek fogyasztásával sokat tehetünk az immunrendszerünket folyamatosan támadó tényezők kivédéséért, ám mára már étrend-kiegészítők formájában is megtalálhatjuk a jótékony hatású probiotikumokat. A probiotikus tulajdonságú tejtermékek fogyasztása minden korosztály kiegyensúlyozott étrendjének alapvető részét képezi és széles körű felhasználásuk színessé teheti étkezésünket.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 12. szám, 2009. december

Probiotikumok: „az életért”

A probiotikus szó görög eredetű, jelentése: az életért, az élet számára. 1965-ben született meg a probiotikumok fogalma. Ennek körébe olyan, a szervezet számára hasznos baktériumok tartoznak, melyek képesek helyreállítani a bélflóra megfelelő egyensúlyát. Érdekes, hogy az ötletet elsőként a takarmányozásban hasznosították. Napjainkban, a kutatásoknak és tapasztalatoknak köszönhetően jóval többet értünk probiotikum alatt. E fogalom olyan **élő mikroorganizmusokat** jelent, amelyeket **megfelelő mennyiségben juttatva a szervezetbe, jótékony hatást gyakorolhatnak az egészségre.** De mik is ezek a jótékony hatások?

Bélrendszerünk alapvető szerepet vállal a szervezetünket ért „támadások” kivédésében – bélbaktériumok számos fajtája munkálkodik együtt azért, hogy fenntartsa normál egyensúlyát. Ám olyan faktorok, mint a stressz, helytelen táplálkozás, infekciók, gyógyszerek vagy antibiotikumos kezelés, felborítja ezt a természetes baktériumegyensúlyt és eltolja a káros baktériumok felé. Ez az eltolódás fogékonyabbá teheti a szervezetet olyan étel eredetű fertőzésekre, mint amit Salmonella, E. coli vagy Listeria is okozhat. Továbbá olyan emésztőrendszeri zavarokhoz is vezethet, mint a gyomorrák vagy a fekélyes colitis.

A probiotikumok itt kapnak szerepet abban, hogy megfelelő mennyiségű bevitelük révén

helyreállítsák a bélflóra felborult egyensúlyát és támogassák a védekező rendszer megfelelő működését, a kórokozókkal szembeni védelmet.

A probiotikumok jobbjára olyan tejsavbaktériumok – általában a Lactobacillus, a Streptococcus és a Bifidobacterium csoportok tagjai –, amelyek nagy arányban képesek túlélni a tápcsatorna hatásait, mint amilyen a gyomor savas környezete, illetve a vékonybél enzimeit, így szabad utat kapnak a „kibontakozásra”.

Szervezetünk bizonyítottan hatékony védőkatona

A probiotikumok mögött húzódo tudományos elképzelés mára már elfogadottnak számít, ám nemrég kezdődtek csak el olyan klinikai vizsgálatok, amelyek a probiotikus készítmények adott betegségekre vonatkozó jótékony hatásait tesztelték. A feljegyzett pozitív hatások közé tartoznak: akut hasmenés megelőzése gyermekeknél, antibiotikummal összefüggésbe hozható hasmenés gyógyítása, olyan gyulladásos bélbetegségek, mint a Crohn vagy az irritábilis bélszindróma (IBD) előnyös irányba való befolyásolása, az immunrendszer erősítése illetve az allergiák számának csökkentése. 2001-ben indult el egy EU támogatott, **PROEUHEALTH** nevű projekt, mely 16 európai ország kutatási partnereinek összefogásával célozta meg az egészséges bélben található baktériumok azonosítását, valamint változását az

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 12. szám, 2009. december

évek múlása, a helytelen étrend és életstílus hatására. A betegségmegelőző- valamint gyógyító szerep csak **specifikus probiotikum törzsek**re jellemző, más-más funkciót betöltve szervezetünkben. A PROEUHEALTH kimutatta, hogy bizonyos Lactococcus és Lactobacillus törzsek segíthetnek **megelőzni a bélrendszer gyulladásos megbetegedéseit**, az IBD-t, a Crohn betegséget; valamint **csökkentették** a bűnbak *Helicobacter pylori* mennyiségét, mely **gasztritist, gyomorfekélyt valamint gyomorrákot** is okozhat. Továbbá a fertőző **hasmenést** produkáló *Salmonella typhimurium* és *Escherichia coli* mennyiségét is bizonyítottan csökkentették.

Probiotikumok a polcoktól egészen a konyháig

A **probiotikumokat legegyszerűbben a tejtermékekből fogyaszthatjuk el**, melyeknek napjainkra széles skálája ismert. Célszerű azokat választani, melyeknek kedvező hatása tudományosan bizonyított. **A hatásosság alapvető feltétele az elegendő mennyiség** és jó tudni, hogy a „probiotikus” jelző nem a tartalomhoz, hanem a **koncentrációhoz** kötött. Egy tejtermék akkor nevezhető probiotikusnak, ha a két alap joghurtkultúrán felül (*Streptococcus thermophilus* és *Lactobacillus bulgaricus* tejsav kultúrák tenyésztete, melyek 10⁷/g mennyiségben találhatóak meg a joghurtban), még további legalább 10⁶/g mennyiségben tartalmaz probiotikumokat. A probiotikus tejtermékeknek

többféle, szervezetre gyakorolt jótékony hatása van. Foglaljuk össze, mennyi mindennel járulhatnak hozzá e probiotikus termékek egészségünk védelméhez: segítenek kialakítani és megtartani a bélflóra egyensúlyát; támogathatják az immunrendszert; rövidíthetik a hosszú tranzitidőt, vagyis a béltartalom bélcsatornán való áthaladási idejét, ezáltal segíthetik a székrekedés kezelését; enyhíthetik a hasmenés kellemetlen tüneteit; egyesek csökkenthetik a haspuffadást; csökkenthetik az ún. rossz, azaz LDL koleszterin szintet; valamint az ún. „utazók hasmenése” megelőzésére is jól alkalmazhatók. Most már világosan láthatjuk, miért nagyon fontos, hogy napi rendszerességgel fogyassunk probiotikus tejtermékeket és helyzetünket megkönnyíti, hogy mára számos, bizonyítottan probiotikus hatással bíró tejtermék néz vissza ránk a polcokról.

Nézzük, milyen probiotikus finomságokkal színesíthetjük étrendünket, hogy komfortosan érezzük magunkat kívül-belül: a nap kezdéseként borítsunk le egy kis tálka zabpelyhet probiotikus joghurttal és szórjunk rá idénygyümölcsöket; kísértkezésre ehetünk egy kefir korpás keksszel és rágcsálhatunk mellé hasábra vágott sárgarépát. **Vitaminokban gazdag téli zöldségekből**, mint céklából, sütőtökből, zellerből, kínai kelből készíthetünk vitaminalátát, melyhez tökéletesen dukál egy áttört fokhagymával és bazsalikommal ízesített joghurtöntet, így tökéletes védőpajzzsal láthatjuk el szervezetünket a téli napokon.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 12. szám, 2009. december

Probiotikumok azonban nem csupán a hatásai közé tartozik a bifidobacteriumok tejtermékekben, hanem **étrend-kiegészítők formájában is kaphatóak**. Ezeket a készítményeket általában – ugyanúgy, mint a különböző vitaminkészítményeket – kiegészítésként, leggyakrabban antibiotikum-kúra mellett alkalmazzák. Alapvető különbsége abban rejlik, hogy míg a probiotikus tejtermékek élő, aktív, addig az étrend-kiegészítők általában **liofilizált, azaz fagyasztva szárított, de életképes állapotban tartalmaznak probiotikumokat**; arról nem is beszélve, hogy egy pohár joghurt vagy kefir elfogyasztásával egyéb tápanyagokkal is gazdagítjuk szervezetünket, mint fehérjével vagy kalciummal, melyek kiemelt szerepet kapnak a fejlődésben lévő gyermekek étrendjében.

A probiotikumok táplálékai

A probiotikumokkal egyetemben gyakran hallhatjuk a prebiotikum kifejezést is. Ezek olyan **emészthetetlen élelmiszer-alkotók**, melyek **előmozdítják** főként a vastagbélben élő, a szervezetre kedvező hatást kifejtő baktériumok, a **probiotikumok növekedését és hatékonyságát**. Ilyen tulajdonságú anyagok a fruktooligoszacharidok (FOS), melyek a természetben a gabonákban, vöröshagymában, banánban, mézben, fokhagymában, póréhagymában található meg. Ezen kívül izolálható a cikória gyökeréből és enzimatikus úton a szacharózból is szintetizálható. A FOS

hatásai közé tartozik a bifidobacteriumok szaporodása, a kalcium felszívódás javulása, a széklet tömegének növekedése, a tranzit idő rövidülése, valamint a szérum lipidszint és a kórokozó baktériumok számának csökkentése. **A szimbiotikumok a pro- és a prebiotikumok együttesét jelölik**, amelyben összegződik a baktériumok és tápanyagainak előnyös hatása, így a maximális hatékonyságot éri el.

Probiotikumok a csecsemőknek és édesanyjuknak egyaránt

Köztudott, hogy az anyatejjel táplált csecsemők ritkán kapnak bélfertőzést, légúti megbetegedést, és ha valamilyen fertőzés mégis kialakul, az enyhébb lefolyású. **Az újszülött bélfőráját** számos befolyásoló tényezővel együtt főként az **anyai bélfőrá határozza meg**. Ezért jelentős a fermentált tejkészítmények fogyasztása a kismamáknak is, illetve a tranzitidő is lerövidíthető, ami enyhítheti a várandósság során gyakran előforduló székrekedést. A csecsemők bifidogén bélfőrájának kialakulása **az anyatej oligoszacharid tartalmának** köszönhető, mivel az anyatej nagy mennyiségben tartalmaz különböző szerkezetű, laktózból származtatható **oligoszacharidot, amelyek bizonyítottan azonosak a bifidogén faktoral, prebiotikumokkal**.

A vegyes táplálkozásra való áttérés során megváltozik a kialakult bélfőrá összetétele és vegyes mikroflóra alakul ki, amit ezután számos

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 12. szám, 2009. december

károsító tényező befolyásol, így nagy jelentőséget kap a probiotikumokat tartalmazó élelmiszerek fogyasztása.

Felhasznált források:

1. URL: <http://www.eufic.org/> Food Today 03/2009
2. Dr. Barna Mária: Táplálkozási tényezők szerepe a csecsemők Bifidus baktérium bélfloájának kialakításában és megőrzésében, Védőnő 2008; 18:5-6.
3. Antal Emese: Probiotikumok – a legújabb kutatási eredmények, irányok és a jövő. Új diéta, 2008/1.
4. FAO/WHO Evaluation of health and nutritional properties of probiotics in food including powder milk with live lactic acid bacteria. Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation 2001.

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Tóth Bernadett (dietetikus - MDOSZ)

lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1092 Budapest, Ferenc krt. 2-4. 3/24.

Tel.: 06 1 269-2910

Fax: 06 1 210-9075

e-mail: mdosz@mdosz.hu

www.diet.hu