

# POTRAVINA ako liek?

## Funkčné potraviny

V našom tele sa prirodzene nachádza viac baktérií ako je buniek celého tela. Hoci je tráviaci trakt dieťaťa pred narodením sterilný, postupne je osídľovaný rôznymi baktériami, ktoré v dospelosti tvoria približne 2kg hmotnosti tela. Najväčší vplyv na zloženie mikroflóry má výživa. Úlohou prirodzenej črevnej mikroflóry je tráviť potravu, chrániť telo pred škodlivými mikroorganizmami, či produkovať vitamíny. Stres, ochorenia, lieky, vek, to všetko môže našu mikroflóru nepriaznivo ovplyvniť, a tým nepriaznivo vplývať na naše zdravie. Preto je vhodné **denne myslieť na prevenciu**, ktorá môže byť príjemnou súčasťou nášho jedálnička vo forme tzv. funkčných potravín bohatých na probiotické kultúry. Patria medzi ne napríklad probiotické kyslomliečne výrobky, nepasterizovaná bryndza či kyslá kapusta.

## Overené probiotické jogurty

Azda najčastejšími zástupcami probiotických potravín sú probiotické jogurty. Ide o tradičné jogurty, ktoré sú však navyše obohatené o konkrétne probiotické kultúry. Každá kultúra má svoje špecifické vlastnosti, vďaka ktorým možno priaznivé zdravotné účinky výrobku preukázať vedeckými štúdiami. Ich denný prísun dokáže vyriešiť mnohé problémy.

Dnes sú na slovenskom trhu dostupné aj kvalitné a overené probiotické kyslomliečne výrobky, ktoré spĺňajú dôležité kritériá. Dôležitý je predovšetkým obsah životaschopných baktérií prítomných počas celej doby trvanlivosti výrobku a ich schopnosť prežiť prechod nepriaznivým prostredím žalúdka do čreva. Vzhľadom na bezpečnosť probiotických výrobkov sa ich terapeutické a preventívne účinky využívajú od detstva až po starobu.

## PROBIOTIKÁ

Ale čo to probiotiká vlastne sú? Ide o živé baktérie, ktoré pri podaní v dostatočnom množstve majú pozitívny účinok na zdravie človeka. V určitých častiach tráviaceho traktu dochádza k ich rastu a rozvoju, čo súčasne vedie k potlačeniu rozvoja niektorých nežiaducich mikroorganizmov. Dochádza ku konkurenčnému boju, pri ktorom „dobré“ probiotické druhy vytláčajú „zlé“ mikroorganizmy.

## ACTIMEL

pozitívneho účinku na zdravie ľudí a posilnenia imunitného systému sa často skloňujú laktobacily. Vedecky overeným kmeňom patentovaným spoločnosťou Danone a registrovaným v Pasteurovom inštitúte je *Lactobacillus casei* DN-114 001 (obch. *L. casei* Imunitass®), ktorý nájdete jedine vo výrobku Actimel. Medicínske štúdie dokázali, že Actimel vďaka tejto probiotickej kultúre dokáže pôsobiť na **obranyschopnosť** človeka hneď na troch úrovniach. Actimel pomáha udržiavať rovnováhu medzi „dobrými“ a „zlými“ baktériami v našich črevách, pomáha chrániť stenu čreva a do tretice pomáha posilňovať imunitný systém, ktorého 70% sa nachádza práve v črevách.



## ACTIVIA

Ďalšími mikroorganizmami, ktoré sú zaujímavé z hľadiska ich využitia ako probiotických látok sú bifidobaktérie. Tieto baktérie podporujú mikrobiálnu rovnováhu v tráviacom trakte a niektoré štúdie s konkrétnym kmeňom *Bifidobacterium animalis* DN-173 010 (niektorým známym pod obchodným názvom Bifidus ActiRegularis®) nachádzajúcim sa jedine vo výrobku Activia, preukázali pozitívny účinok na reguláciu **trávenia** a na problémy ako bolesti brucha, pocit nafúknutosti, rozťahnuté brucho, spomalená črevná pasáž až zápcha. Podľa prieskumu spoločnosti TNS AISA (2008), každá druhá žena trpí takýmito problémami.



## „Nech potrava je твоjim prvým liekom“ (Hippokrates)

Vplyv stravy a niektorých živých mikroorganizmov na zdravie človeka je známy už niekoľko sto rokov. Množstvo poznatkov o probiotických kultúrach v potravinách významne narastá, vďaka čomu dnes možno vyrábať kvalitnejšie jogurty, pôsobiace preventívne na zdravie človeka alebo znižujúce riziko celého radu rôznych chronických ochorení. Hoci sme v spotrebe probiotík v porovnaní s okolitými krajinami strednej a východnej Európy stále na chvoste, predpokladá sa, že probiotiká budú v 21.storočí znamenať to, čo antibiotiká v 20.storočí.

## Prof. Roy Fuller

vyslovil roku 2002 definíciu probiotík. Bol čestným hosťom 3. Medzinárodnej probiotickej konferencie v Tatrách, ktorej sa zúčastnilo 200 odborníkov z 56 krajín sveta. Hlavným partnerom konferencie bola aj spoločnosť Danone, ktorá prezentovala najnovšie výsledky vedeckých štúdií s výrobkom Actimel.

