

Môžeme považovať každý jogurt za probiotický?



Odpovedá prof. RNDr. Libor Ebringer, DrSc.,

ktorý sa probiotikami zaoberá už sedemnášť rokov.

Mnohí ho poznajú ako vášnivého propagátora tradičnej bryndze.

Bol dlhoročným riaditeľom, momentálne je zástupcom riaditeľa

Ústavu bunkovej biológie PRIF UK Bratislava.

Často dostávam otázku, prečo niektoré súčasné jogurty majú pomerne dlhý čas aktivity, v čom to spočíva, či sa tomu dá veriť, či to nie je dajaký reklamný trik atď. Na tieto otázky odpovedám zvyčajne takto: Najmä počas ostatnej dekády sa zistilo, že existujú často až podstatné rozdiely vo fyziológii jednotlivých mliečnych baktérií, a to aj v rámci toho istého druhu. Napríklad nie všetky laktobacily či bifidobaktérie sú rovnaké. Dlhšie prežívanie v komerčnom jogurte zabezpečuje aj aktivita samotných nových typov baktérií. Tieto produkujú rôzne biologicky aktívne látky (napr. organické kyseliny), ktorých dôsledkom je tzv. biologická konzervácia, ktorá potláča množenie neželateľných mikroorganizmov, probiotickým baktériám to však neublíži. Trvanlivosť jogurtu a zachovanie probiotických vlastností umocňujú nové sofistikované postupy vrátane prísnych hygienických zásad a udržiavania produktu pri nízkej teplote. Náročnému výskumu uskutočňovanému

najmä v posledných dvoch desaťročiach vďačíme za to, že v obchodnej sieti sa už vyskytujú živé probiotické jogurty so zaručenou trvanlivosťou až 30 dní, a to bez použitia syntetických konzervačných látok.

Nie všetky mliečne baktérie používané na výrobu kyslomliečnych výrobkov možno nazvať probiotické. Baktérie s prívlastkom „probiotické“ musia byť odolné proti nepriaznivému prostrediu najmä žalúdka a časti tenkého čreva a nepoškodené preniknúť do hrubého čreva, v ktorom plnia rôzne funkcie užitočné z hľadiska zdravia. Nie každý jogurt teda možno nazvať „probiotický“. Preto musíme rozlišovať jogurty klasické a jogurty s probiotickými účinkami. Za probiotické možno vyhlásiť iba tie, ktorých účinky podporujúce zdravie a vitalitu potvrdili oficiálne a prísne klinické skúšky. Štúdie musia dokázať schopnosť probiotickej kultúry prežiť prechod tráviacim systémom a preventívne či liečebné účinky na zdravie.“

„Už pred štvrtstoročím, keď som sa začal zaujímať o mliečne, respektíve o tzv. probiotické baktérie používané pri výrobe fermentovaných mliečnych produktov (jogurt, jogurtový nápoj, kefír a i.), som zistil, že ich kvalita nie vždy zodpovedala tomu, čo výrobca na obale deklaroval. Z hľadiska životaschopnosti sú veľké rozdiely v prežívaní jednotlivých kultúr. Podobné výsledky sme pozorovali aj pri vyhodnocovaní probiotických potravinových doplnkov vo forme kapsúl, ktoré najmä po roku 1989 začali „zaplavovať“ náš trh. Niektoré prípravky už pár mesiacov pred odporúčaným dátumom spotreby obsahovali iba zanedbateľné množstvá živých zárodokov.



Activia® pomáha regulovať trávenie.

Activia® ako jediná obsahuje patentovanú probiotickú kultúru Bifidus ActiRegularis (108 cfu/g) a jej účinky na trávenie sú potvrdené nezávislými klinickými štúdiami. Neobsahuje žiadne umelé konzervačné látky ani farbivá. Activiu® odporúča Slovenská spoločnosť všeobecného praktického lekárstva SLS.



**Actimel®
pomáha posilňovať
prirodzenú
obranyschopnosť.**

Actimel® ako jediný obsahuje patentovanú probiotickú kultúru L. casei Immunitas® (10 miliárd v každej fľaške) a jeho účinky na obranyschopnosť sú potvrdené nezávislými klinickými štúdiami. Neobsahuje žiadne umelé konzervačné látky ani farbivá. Actimel® odporúča Slovenská pediatričná spoločnosť SLS.