

KÉKI-nap a probiotikumokról

A Központi Élelmiszer-tudományi Kutatóintézet (KÉKI) — az előző évek nagysikerű rendezvényeihez hasonlóan (pl.: Gluténmentes élelmiszerek, GMO növények, Fűszerpaprika rendezvény) — 2008. június 20-án KÉKI-nap a probiotikumokról címmel szakmai szemináriumot szervezett, amelyen ezen kutatási terület legújabb eredményeit mutatta be, valamint a termékfejlesztési lehetőségekről Kerekasztal beszélgetést tartott.

A probiotikumok olyan élő, humánbarát mikroorganizmusok, amelyek a gazdaszervezet — állat, ember — béltraktusába megfelelő számban jutva, ott kifejtik az egészségi állapotra jótékony hatásukat. Ezen probiotikus törzsek főként a tejsavbaktériumok és a bifidobaktériumok csoportjába tartoznak. Az emberi béltraktusban a különböző mikroorganizmusok igen nagy számban fordulnak elő, olyannyira, hogy a felnőttek testtömegéből 1-1,5 kg-ot az emésztőrendszer mikrobái tesznek ki. E mikrotömeg egy részét képezik a számunkra egyértelműen hasznos, fent említett tejsav-, és bifidobaktériumok. Ezen hasznos mikrobák aránya az össz-mikrotömeghez képest nagyban függ az adott egyén életvitelétől, táplálkozási szokásaitól, egészségi állapotától.

Többek között a rohanó életmód, a stressz, az egyoldalú táplálkozás, az antibiotikum tartalmú gyógyszerek szedése lecsökkenti a hasznos mikroorganizmusok számát a minimálisan kívánatosnak tartott 40-45%-ról akár 1-2 %-ra is. Ez a bélflóra természetes, egészséges egyensúlyában bekövetkező zavar kihat az ember emésztési funkcióira, bélműködésére és ezáltal a szervezet komplexitása miatt annak egész működésére, illetve a kevésbé hasznos, sőt alkalmilag káros mikroorganizmusok megnövekedett aránya miatt, azok egészségkárosító tulajdonságai előtérbe kerülnek.

A hasznos mikroorganizmusok egészséges szintre növelésének leghatékonyabb módja a külső forrásból, azaz a táplálékfelvétel során történő pótlása lehet. Ehhez olyan probiotikus törzseket tartalmazó étel elfogyasztása szükséges, amelyek kellő számban tartalmazzák eme hasznos mikroorganizmusokat, amelyeknek pedig kellőképpen kell tudni alkalmazkodniuk a tápcsatorna körülményeihez.

A legismertebb probiotikus törzsek, a tejsavbaktériumokon belül, a *Lactobacillus* nemzetséghez tartoznak. Ezen mikroorganizmusok egyrészt úgy fejtik ki az egészségre jótékony hatásukat, hogy elfogyasztásuk után a béltraktusba jutva, ott megtapadnak a bélfalon, védve azt és emellett lefedve azokat a szabad helyeket, ahova a nem



kívánatos, káros mikroorganizmusok letelepedhetnének, másrészt olyan antibakteriális anyagokat (pl. szerves savak, hidrogén-peroxid, bakteriocin) termelnek, amelyek gátolják a káros mikrobák szaporodását. A potenciális patogén mikroorganizmusokra kifejtett gátló hatásuk által megelőzik, illetve kialakulása esetén csökkentik a különböző eredetű hasmenéses megbetegedéseket, kezdve az utazással, az antibiotikum-kezeléssel összefüggő hasmenéstől a vírusos, illetve bakteriális fertőzés okozta megbetegedésig. A bélnyálkahártyához tapadva a probiotikumok stimulálják annak immunaktivitását, módosítják, illetve szabályozzák a helyi immunválaszt, kihatnak a humorális, a sejtes és a nem-specifikus immunválaszra is. Növelik a B-sejtek és a fagocitáló sejtek aktivitását, illetve a szérum Immunglobulin A mennyiségét. Ugyanakkor csökkentik a bélrendszer különböző gyulladásos megbetegedéseinek kialakulását, illetve a betegség lefutási idejét azáltal, hogy megakadályozzák a gyulladásos mediátorok képződését. β -galaktozidáz aktivitásuk által lebontják a laktózt, ami által segítik a laktóz intoleranciában szenvedő egyének laktóz hasznosítását.

E bizonyított és elismert egészségvédő tulajdonságaik mellett feltételezik, illetve bizonyítás alatt áll többek között, hogy a probiotikumok csökkentik a vastagbélrák kialakulását azáltal, hogy megkötik a felületükön a rákkeltő anyagokat, így akadályozva annak a bélnyálkahártyához történő adszorpcióját, illetve olyan, a bélflóra egyéb tagjai által termelt fekális enzimek aktivitását csökkentik, amelyek a prokarcinogén anyagokat karcinogénné alakítják. Továbbá a probiotikumoknak a vér lipid szintjére kifejtett jótékony hatásuk mellett feltételezik, hogy szerepet játszanak a vér koleszterinszintjének csökkentésében, mind a közvetlen koleszterin emésztés, mind az epesó hidroláz aktivitásuk által.

Tehát általánosan elmondható, hogy a probiotikumok a béltraktus normális működésének helyi biztosítása, a béltraktus betegségeinek megelőzése, illetve kezelése által szervezetünk komplexitása miatt, annak egészére, általános egészségi állapotunkra jótékony hatással vannak. Ezen okból kifolyólag a nagyszámú, probiotikus kultúrát tartalmazó termékek fogyasztása, úgymint a probiotikus tejtermékek vagy az egyéb laktofermentált termékek (pl. zöldséglevek), amelyeknek a probiotikus törzsek a szerves alkotórészei, akár mint étrendkiegészítő termékek, a fogyasztó egészségének megőrzésében, illetve egészségének helyreállításában fontos szerepet játszhat.