



Svima je poznato da je jogurt hranjiva namirnica koja povoljno djeluje na organizam. Većina pozitivnih učinaka jogurta potječe od prisutnosti živih bakterija mliječno-kiselog vrenja. Tijekom procesa fermentacije te bakterije pretvaraju mliječni šećer laktozu u mliječnu kiselinu pri čemu se dobivaju karakterističan okus i konzistencija proizvoda. Jogurt je stoga lakše probavljiv od mlijeka i savjetuje se osobama koje imaju manjak laktaze, enzima koji cijepa mliječni šećer laktozu, a i bjelančevinama u jogurtu djelomično se mijenja struktura pa su probavljivije.

Korisne bakterije

Apsorpcija razloženih sastojaka hrane zbiva se gotovo isključivo preko epitela crijevne sluznice tankog crijeva, a neznatno preko sluznice debelog crijeva, želuca i usne šupljine. U crijevnom sustavu (endotelu sluznice crijeva) nalazi se 80% svih imunoloških stanica tzv. crijevnih makrofaga važnih za tzv. primarni imunološki nadzor. Stoga zdrava crijevna mikroflora, kao zaštitna barijera, predstavlja prvi "obrambeni" zid od štetnih mikroorganizama.

Redovitim konzumiranjem jogurta poboljšava se ravnoteža crijevne flore, odnosno povećava broj "korisnih" bakterija u crijevima. Naime, niti jedna sluznica u našem organizmu nije sterilna, nego je naseljavaju korisne ili tzv. **saprofitne bakterije**. Pri upalnim procesima upravo je

obratno, dominiraju patogene bakterije koje oštećuju sluznicu i uzrokuju brojne simptome poremećaja probave. Posljednjih su se godina na tržištu pojavile nove generacije jogurta - probiotici. Sama riječ probiotik, (grč. pro bios=za život), govori o svojstvima tih kultura.

Probiotici

Probiotici se razlikuju od običnog jogurta, jer su im dodane visoke koncentracije probiotičkih bakterija. Najčešće se dodaju: **Bifidobakterium** i **Lactobacillus acidophilus** (acidofil) te **Lactobacillus rhamnosus**

odnosno LGG. Ti proizvodi osim spomenutih "korisnih" bakterija, sadržavaju i mnoge druge korisne i važne sastojke kao što su:

- vitamini B kompleksa
- vitamin K
- folna kiselina
- enzimi i proteini
- kalcij

Treba istaknuti da se *Lactobacillus acidophilus* nalazi u probavnom i urogenitalnom traktu dojenčadi i odraslih kao normalan stanovnik zdravih sluznica, gdje regulira pH sluznice i štiti sluznicu od patogenih i nepoželjnih bakterija i gljivica. Probiotici imaju učinak prirodnih antibiotika budući da sprečavaju rast i razvoj različitih bakterija (*Escherichia coli*, *Salmonella*, *Shigellae*) te posebno

učinkovito djeluju na gljivicu

Candidu albicans

. Ljekoviti pozitivni učinci probiotika potvrđeni su brojnim znanstvenim studijama diljem svijeta.

Primjena

Preventivno i terapijski posebno se savjetuju za:

- jačanje obrambenog sustava organizma (za opće poboljšanje zdravlja)
- kod poremećene probave zbog nepravilne i neredovite prehrane, stresa i iscrpljujućih dijeta
- ublaživanje crijevnih tegoba: proljev, nadutost, grčevi, zatvor
- kod želučanih tegoba: gastritis, ulkus (čir), katar
- kod gljivičnih upala kože i sluznica
- kod različitih upala urogenitalnog trakta, osobito ako traju dulje vrijeme i često se ponavljaju
- kod poremećaja crijevne flore nakon terapije antibioticima
- imaju pozitivan utjecaj na rad jetre
- bogat su izvor kalcija (kod mladih važan za pravilan rast i razvoj kostiju i zuba), a kod osoba srednje i starije životne dobi u prevenciji i borbi protiv osteoporoze. Preporuka ženama u menopauzi je 1200 do 1500 mg kalcija

Najstariji proizvod s pozitivnim učinkom na zdravlje koji ima tisućljetnu tradiciju je kefir podrijetlom s Kavkaza. Kada dulje stoji, kefir miriše na kvasac (germu), zbog toga što bakterije mliječno-kiselog vrenja tijekom fermentacije proizvode velike količine **B vitamina**. Vitamini B kompleksa, osobito B3 (niacin), sprečavaju upalu i atrofiju sluznica, osiguravaju rast i razvoj novih epitelnih stanica zajedno s

provitaminom A

i beta karotenom.

Danas na tržištu imamo mnoge probiotike od AB kulture, acidofila, bioaktiva LGG, do onih s visokom terapijskom koncentracijom živih probiotičkih klica po mililitru pripravka (*Acidosalus*) i dr. Čaša probiotika (2 dl), zbog svoga nutricionističkog sastava, a i energetski može zamijeniti manji obrok. Probiotici s niskim sadržajem mliječne masti, tzv. "light" proizvodi dobra su dopuna osobama na dijetalnoj prehrani.

dr. med. Slađana Divković, dopredsjednica udruge UPPT

ACU MEDIC CENTAR
akupunktura i nutricionizma
Savjetovalište za pretilost i bolesti metabolizma
J. Šižgorića 19, Špansko, Zagreb
tel.: 01 345 6974