





## Lekarstwo na talerzu

W wielu szpitalach Europy Zachodniej wykorzystuje się w terapii pacjentów żywność zawierającą *Lactobacillus plantarum* - bakterie fermentacyjne niezbędne do prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego. Zdaniem lekarzy, produkty te są skuteczniejsze od farmaceutyków.

Łagodzą dolegliwości jelitowe występujące u przewlekle chorych i po zabiegach operacyjnych. Pokarmy z zawartością *Lactobacillus plantarum* zaliczane są do tzw. żywności funkcjonalnej. Mianem tym określa się wysokiej jakości artykuły spożywcze, które nie tylko dostarczają organizmowi niezbędnych składników odżywczych, ale również pozwalają leczyć niektóre schorzenia, wzmacniają układ odpornościowy, opóźniają procesy starzenia i zapobiegać chorobom cywilizacyjnym.

Żywność funkcjonalna pojawiła się na świecie na początku lat 90. Nie jest ona dodatkiem w formie tabletek, kapsułek czy proszków, lecz stanowi część codziennej diety. Produkowany przez *Lactobacillus plantarum* kwas mlekowy jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego.

Przyjmowanie antybiotyków, zanieczyszczenie środowiska, stresy, palenie papierosów, chroniczne stany zapalne - to przyczyny redukcji liczby potrzebnych organizmowi mikroorganizmów, w tym *Lactobacillus plantarum*. Osłabiona zostaje śluzówka jelita, co sprzyja inwazji grzybów, wirusów i bakterii chorobotwórczych. Gorzej wchłaniają się witaminy, wapń i żelazo.

U podatnych genetycznie osób łatwiej może się rozwinąć choroba nowotworowa - tłumaczy prof. Bengt Jeppsson z Kliniki Chirurgii Uniwersyteckiego Szpitala w Malmö. Fermentacyjne bakterie kwasu mlekowego zawsze wchodziły w skład pożywienia człowieka. Używano ich na przykład do kiszenia kapusty i ogórków. Po raz pierwszy zaczęto je dodawać do produktów mlecznych na początku naszego stulecia we Francji. - Zwykle jogurty i kefir zawierają bakterie fermentacyjne, które w przewodzie pokarmowym szybko giną.

Dlatego produkty te trzeba spożywać codziennie. *Lactobacillus plantarum* mają przedłużone działanie. Po ok. 30 dniach codziennego zjadania wzbogaconych w nie pokarmów, zasiedlają układ trawienny na stałe - twierdzi prof. Marek Naruszewicz, przewodniczący Polskiego Towarzystwa Badań nad Miażdżycą. *Lactobacillus plantarum* - bakterie niezbędne w procesie trawienia - stanowią ok. 10 proc. flory bakteryjnej naszego przewodu pokarmowego. Zostały wyizolowane jeszcze w 1919 r., ale dopiero w 1991 r. grupa naukowców z Uniwersytetu w Lund w Szwecji opracowała metodę ich hodowli i wzbogacania nimi żywności.

Zdaniem specjalistów, żywność funkcjonalna pozwala łagodzić skutki tzw. zespołu jelita drażliwego, który występuje u ponad 30 proc. populacji. Objawia się częstymi biegunkami. Może być wywołany złym odżywianiem lub stresem. Szwedzy i polscy naukowcy dowiedli, że produkty zawierające *Lactobacillus plantarum* u 95 proc. chorych skutecznie łagodzą dolegliwości.

Badania przeprowadzone pod kierownictwem prof. Naruszewicza w Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie wykazały, że bakterie te obniżają również poziom cholesterolu i fibrynogenu we krwi. Już po sześciu tygodniach dostarczania organizmowi leczniczych mikroorganizmów stężenie tzw. złego cholesterolu zmniejsza się średnio o 10 proc. Podobny efekt uzyskuje się po leczeniu farmakologicznym. Bakterie te działają również przeciwzapalnie, dzięki czemu maleje poziom fibrynogenu. Nadmiar tego białka przyczynia się do agregacji płytek krwi, czyli ich zlepiania się, co sprzyja zakrzepom, które mogą doprowadzić do zawału serca, zatoru płuc lub udaru mózgu.

Dzięki przyjmowaniu pokarmów zawierających *Lactobacillus plantarum* dzieci z wirusem HIV przybierają na wadze, wzmacnia się ich układ odpornościowy i zmniejsza liczba infekcji - mówi dr Susanna Cunningham, kierownik Laboratorium Badań Immunologicznych w Cornell Medical Center w Nowym Yorku. W Szwecji i Hiszpanii soki z tymi bakteriami podaje się chorym po operacjach przewodu pokarmowego. - Pacjenci na naszym oddziale zwykle nie chodzą i dodatkowo otrzymują dużo antybiotyków.

Długotrwałe leżenie zaburza perystaltykę jelit. Bakterie łagodzą związane z tym dolegliwości i stabilizują funkcjonowanie systemu trawiennego - mówi dr Bengt Klarin z Kliniki Intensywnej Opieki Medycznej Szpitala Uniwersyteckiego w Lund w Szwecji. Stany Zjednoczone i Japonia zaliczane są do światowych liderów w produkcji zdrowej żywności. W Japonii popularne są produkty sojowe, np. mączka z nasion tej rośliny. Zawierają one między innymi naturalne fitoestrogeny, które łagodzą objawy klimakterium i pozwalają zapobiegać chorobom serca i nowotworom piersi.

Dzięki temu w Japonii liczba zachorowań na ten rodzaj raka należy do najniższych na świecie. W USA, gdzie spożywa się sporo bogatych w cholesterol jaj, uczeni wpadli na pomysł karmienia kur paszami z dodatkiem witaminy E (chroni ona przed szkodliwym działaniem cholesterolu). Takie jaja zawierają witaminę E, która jest łatwiej przyswajalna niż zażywana w kapsułkach. Roczne obroty amerykańskiego rynku zdrowej żywności wynoszą 25 mld USD i co roku zwiększają się o 20 proc. 15-20 proc. tej sumy przypada na żywność funkcjonalną. W Europie sprzedaż tych produktów jest dwukrotnie niższa, ale stale się powiększa.

