



Heategija jogurtitopsis

Piimatoode, mis ei lase veresoontel lupjuda ning mis sobib ka südame- ja veresoonekonnahaiguste taastusraviks!? Probiotikumid aitavad parandada seedimist ning leevendada atoopilist nahapõletikku.

Tekst: **Marika Jürgenson** Fotod: **Priit Palomets, Aldo Luud**

Piimatoodetele lisatud probiotikum *Lactobacillus fermentum* ME-3 (LfME-3) on läbinud ranged teaduslikud uuringud ja katsed, mille tulemusi on publikiteeritud mainekates teadusajakirjades. Selle märkimisväärse avastuse autorid on **Marika Mikelsaar, Mihkel Zilmer, Tiit Kullisaar, Heidi Annuk ja Epp Songisepp**. Eestlastele omasel tagasihoidlikul moel on aga esiletõstmist väärivad saavutused jäänud teiste piimatoodete agressiivse reklaami varju.

Uuringuid on tehtud ka teistes riikides ning neid töid on teadlased juba ka arvukalt tsiteerinud. Eestis kannab tootesari nime Dr. Hellus, Soomes Namis.

Probiotikum – tunnustatud piimhappebakter

Seedetrakti normaalsesse mikrofloorasse kuuluvad piimhappebakterid kaitsevad meie organismi, soodustavad seedimist, aitavad organismil toidust vajalikke aineid omastada ning parandavad vastupanuvõimet haigustele. Nende töö tõhusust tõestab hea enesetunne.

Kuna see inimese soolestikust isoleeritud bakter on läbinud põhjalikud uuringud, ranged kvaliteedi- ja ohutustestid ning osutunud tervisele kasulikuks, siis on ta välja teeninud nimetuse probiotikum. See on just nagu tunnustuse märk

või tiitel, mis ühe mikroorganismi teiste seast esile tõstab.

Probiotikum on bioloogiliselt aktiivne elus piimhappebakter, mis pärineb terve inimese seedetrakti mikrofloorast, tal on kasulik mõju inimese tervisele.

Tõlkes tähendab probiotikum “elu eest” või “elu poolt”. Kõige sagedamini kasutatakse probiotikumina laktobatsille ja bifidobaktereid. Seesugustel toiduainetes lisatavatel bakteritel peab aga kindlasti olema vastupidavus mao- ja sapphapete suhtes, et jõuda kahjustamatult oma toimekohta – inimese soolestikku.

Kümneaastase teadus- ja arendustöö tulemusena on Tartu Ülikooli mikrobioloogia ja biokeemia instituudi teadlased tõestanud Eesti väikelapse mikrofloorast eraldatud piimhappebakteri LfME-3 kasulikke omadusi inimese tervisele. Põhjalike uurimuste tulemusel on see osutunud maailmas esimeseks probiotikumiks, millel on patenteeritud omaduste topelpakett – antimikroobsus ja antioksüdantsus – mida saab kasutada nii toiduainetööstuses kui ka kombineeritud biopreparaatides.

Hea vastu hell, paha vastu karm

Piimhappebakteril LfME-3 on probiotikumina oma hellitusnimi – helluse bakter. Ka sellel nimel on teaduspõhine seletus: kõik katsed on näidanud, et seedetraktis on ta organismi enda mikrofloorale täiesti ohutu. LfME-3 ei hakka seal enesele teiste arvelt ruumi looma, teisi eemale tõrjuma ega hävitama. Ta teeb oma heategijatööd ülejäänud organismi tervislikku tasakaalu häirimata ning väljub seejärel keskmiselt viie päeva möödudes pärast probiotikumi sisaldava toote tarvitamise lõpetamist. Bakteriga rikastatud piimatooted on ühtmoodi ohutud kõigile – nii neile, kes tarbivad seda iga päev maitsva toiduna, kui ka neile, kes söövad seda kasuliku mõju saamiseks.

Helluse bakter on aktiivne organismi kaitsja, astudes võitlusse teatud toidu patogeenide (salmonella, shigella) vastu, pakkudes lisajõudu organismi oma vastupanuvõimele ja aidates tõhusalt kaasa kogu immuunsüsteemi tööle. Tervisele soodsa lisandiga jogurti

või keefiri tarbijad on täheldanud kõhukinnisuse leevendumist ning seedimise ja organismi üldseisundi paranemist.

Probiotikumil LfME-3 on antagonistlik toime seede- ja kuseteede põletike tekitajate vastu, aidates samas kaasa ka haigusjärgsele taastumisprotsessile. Probiotikumi mõjul väheneb antibiootikumikuuri laastav toime ning organismi loomuliku mikrofloora tasakaal taastub pärast hellusebakteriga rikastatud piimatoodete tarvitamist.

Selleks, et saada tervist parandavat

Tervisele soodsa lisandiga jogurti või keefiri tarbijad on täheldanud organismi üldseisundi paranemist.

toimet, tuleks LfME-3 sisaldavaid piimatooteid süüa iga päev 150–200 grammi vähemalt kahe nädala vältel. Püsiva tervisliku tulemuse hoidmiseks võib seeguseid kuure teha kas kvartalis korra või paar-kolm korda aastas. Loomulikult võib neid tooteid kui häid toiduaineid süüa oluliselt sagedamini.

Levendust allergilisele nahapõletikule

Atoopiline dermatiit on osaliselt geneetiline krooniline nahahaigus, mille esinemis-sagedus on viimastel aastakümnetel oluliselt suurenenud ja mis põhjustab ägenemisperiodidel haige nahal ulatuslikke sügelevaid ja ketendavaid koldeid. Seitsmeteistkümneme selle diagnoosiga patsiendile korraldati teaduslik katse.

Pärast 12nädalast LfME-3-ga rikastatud kitsepiimajogurti söömist ja nahale määratavate baaskreemi-

de tarvitamist oli haigete seisund paranenud, põletikureaktsioon vähenenud. Loomulikult on mõeldamatu, et probiootikum suudaks kroonilist haigust välja ravida, kuid nahalöövet tingivat põletikureaktsiooni vähendab ta märgatavalt ning see toob suurt kergendust allergiku enesetundele. Lisaks oli paranenud ka haigete seedimine.

Probiootikumi LfME-3 tarvitamine toetava nahapõletikuravina on seega õigustatud. Oluline on süsteemsus ja järjepidevus. Suhtumine, et täna süüa jogurtit ja paari päeva pärast võtan natuke keefirit, tulemusi ei anna. Süüa tuleb neid tooteid iga päev paarsada grammi ja vähemalt mitme nädala jooksul järjest.

Kuna ini-


meste organism on erinev, võivad ka tulemused erineda – leidub neid, kelle jaoks on toime kiirem ja tõhusam, kuid võib olla ka selliseid, kelle puhul toimib leevendus-mehhanism tagasihoidlikumalt.

Pidurdab veresoonte lupjumist

Lactobacillus fermentum ME-3 toimib antioksidandina ja pidurdab nende haiguste arengut, milles on oksüdatiivsel stressil oluline roll, eriti südame- ja veresoonekroonahaigused. Organismile ohtlikuks oksüdatiivse stressi esilekutsujaks on kontrollimatult ja ülemäära moodustuvad reaktiivsed hapniku ja lämmastiku osakesed. Väikeste hulkadena on need osakesed organismi normaalseks talituseks häda-

vajalikud, kuid suures koguses muutuvad ohtlikuks. Mida kestvam ja sügavam on oksüdatiivne stress, seda suuremaid kahjustusi see organismile tekitab.

Antioksidandina vähendab helluse bakter kõige tõhusamalt veresoonte lupjumisega seotud protsesse: ateroskleroosi (veresoonte lupjumise) kulgu ja sellest sõltuvaid südame-veresoonkonna ning neurodegeneratiivsete protsesside arengut, mõjutades eelkõige väikese tihedusega lipoproteiini (LDL) üleliigset oksüdeerumist. Oksüdeerunud LDL võimaldab veresoonte seintele nn rasvatrüüpude ning edasi veresooni ahendavate ja ummistusi põhjustavate jääkade

naastude tekkimist. Helluse bakteri abiga paraneb aga suure tihedusega lipoproteiini (HDL-kolesterooli) ehk nn hea kolesterooli kvaliteet. See transportib kolesterooli organismi perifeersetest kudetest maksa, kus sellest valmistatakse inimorganismile kasulikke biomolekule (steroidhormoone, sapphappeid, koensüümi Q). Tervistava toime saavutamiseks tuleb probiootikumiga toodet tarbida iga päev vähemalt paarsada grammi. 

Allikas: TIJU KULLISAAR, Tartu Ülikooli biokeemia instituudi vanemteadur

ME-3: väärikas ja tunnustatud

Väärtuslikuks probiootikumiks osutunud piimhappebakteri ristivanemateks said Tartu Ülikooli mikrobioloogia instituudi professor Marika Mikelsaar ja biokeemia instituudi professor Mihkel Zilmer (siit täht M), tunnustust pälvitud uuringud leidsid aset Eestis (siit täht E) ning see oli vanemteadur Tiiu Kullisaare järjekorras kolmas katsealune laktobatsill (siit number 3), millel määrati totaalne antioksidantne aktiivsus.

Avastuse autorid Marika Mikelsaar, Mihkel Zilmer, Tiiu Kullisaar, Heidi Annuk ja Epp Songisepp on saanud antimikroobse antioksidantse probiootikumi *Lactobacillus fermentum* ME-3 kohta kolm patenti: Eesti Vabariigi patent nr 04580 (mikroorganismi tüvi *Lactobacillus fermentum* ME-3 kui antimikroobne ja antioksidantne probiootikum), Vene Föderatsiooni patent nr RU 2284354 (probiootikumi kasutamine funktsionaalse toiduaine valmistamiseks, seedetraktiinfektsioonide ja uroinfektsioonide profülaktilise vahendi valmistamiseks ning oksüdatiivse stressi vastase toote valmistamiseks) ning USA patent nr 7244424 (*strain of microorganism Lactobacillus fermentum ME-3 as a novel antimicrobial and antioxidative probiotic*).

TIJU KULLISAAR,

üks ME-3 avastuse autoreid:

Olen ise juba alates 2000. aastast tarbinud LfME-3-ga fermenteeritud piimatooteid ja oluliselt on paranenud minu veresoonte lupjumise näitajad. Samuti teen probiootikumiga rikastatud jogurtikuuri läbi iga kord enne pikemat välismaareisi, eriti just enne puhkuse reisi eksootilisse piirkonda. Süüa kaks nädalat enne reisi igal hommikul 150–200 grammi jogurtit või keefirit ning mu seedimine on reisi ajal püsinud korras nagu kellavärk.

Olenevalt inimesest võib ME-3 mõju avalduda erinevalt – on neid, kellele on mõju minimaalne, aga ka neid, kellel võib esineda ajutist nõrka kõhulahtisust. Seega ei soovita ma esimest kuuri teha enne reisi. Proovige kindlasti toime enda peal juba varem ära. Kellel n-õ aeglane ainevahetus ja kõht sagedasti kinni, peaksid küll just sellest probiootikumist tõhusat abi leidma. Eriliselt hästi sobib sellel eesmärgil Dr. Helluse sarja keefiri tarbimine.

Omast kogemusest võin öelda sedagi, et Dr. Helluse piimatooted on suurepärase treeningujärgne taastaja ja organismi vajadusi arvestav suutäis.

