

Кисломолочні продукти: міфи й реалії



Кисломолочні продукти останнім часом набувають все більшої популярності, особливо ті, що створюються з використанням молочнокислих бактерій та біфідобактерій. Їх розглядають як основу функціонального харчування людини, як засіб, що сприяє профілактиці деяких недуг і навіть омолодженню. Наскільки це відповідає дійсності? Чим саме корисні кисломолочні продукти? Які з них варто споживати щодня? Чи можна чергувати продукцію різних виробників і яка перспектива ринку кисломолочних продуктів в Україні? Думками з цього приводу в рамках редакційного «круглого столу» поділилися **Надія Коваленко**, член-кореспондент НАН України, доктор біологічних наук, лауреат Державних премій України (Інститут мікробіології і вірусології ім. Д.К. Заболотного НАН України), **Вадим Шипулін**, кандидат медичних наук, доцент кафедри факультетської терапії № 1 Національного медичного університету, науковий директор німецько-українського гастроентерологічного центру «ВІК Kiev» і **Тамара Хоміщенко**, головний технолог «Вімм Білл Данн Україна».

«М.П.»: Чи є науково обґрунтована норма споживання кисломолочних продуктів?



В.Ш.: 25 відсоткам людей, які страждають від лактозної недостатності, вживати такі продукти взагалі не рекомендується, оскільки в них бракує ферменту, що розщеплює лактозу (лактоза міститься у всіх молочних, у тому числі й кисломолочних продуктах). Сучасні методи дослідження дозволяють діагностувати лактозну недостатність. Подолати її можна тільки шляхом виключення кисломолочних продуктів зі свого раціону. Загалом же людина сама має відчувати, від чого їй краще, а від чого гірше.

Науково обґрунтованої норми споживання цих продуктів немає, і все це

дуже відносне. У світовій дієтології зараз переважає тенденція до того, щоб зробити харчування більш індивідуальним. Так, є певні розрахунки споживання білків, жирів, вуглеводів, а от з якими продуктами – все це суб'єктивно. Оскільки є така нова тенденція, з'явилися і нові методи діагностики: гемакод, алкат-тест. Вони полягають у тому, що по крові визначають чутливість до тих чи інших продуктів харчування. Це більш виправдано, ніж універсальна дієта, яку й досі призначають лікарі та дієтологи. У США, наприклад, проводять такі універсальні дослідження стосовно ста харчових продуктів, і людина отримує таблицю, де розписано, що їй можна їсти, а що не варто. Генетично люди дуже відрізняються, тож мають споживати різні продукти. Нині доволі популярне харчування, підібране за групою крові, але ще краще його індивідуалізувати.



Т.Х.: Якоїсь спеціальної норми споживання кисло-молочних продуктів немає. Є норма споживання вітамінів. Коли їх вносять у продукт, то спеціалісти МОЗ слідкують за тим, щоб не було передозування. Так само немає якихось обмежень щодо вживання цих продуктів. Людина сама має відчувати свою норму. Це залежить від її індивідуальних характеристик.

«М.П.»: Як можна охарактеризувати ринок кисломолочних продуктів в Україні і як він виглядає на європейському тлі?



Н.К.: Можу сказати про це як споживач. Асортимент кисломолочних продуктів в Україні дуже великий. Особливо багато різних йогуртів, але вони містять наповнювачі – у багатьох із них є хімічний компонент, відчувається крохмаль, фруктові есенції, які мають специфічний присмак. Є також йогурти з компонентами натуральних фруктів, вони справді смачні й корисні, але слід зауважити, що майже всі йогурти перенасичені цукром. Я не знаю, чому виробники на це йдуть. Мабуть, орієнтуються тільки на дитячі смаки. Людям середнього і старшого віку не варто вживати багато солодкого.

Якщо наші кисломолочні продукти порівняти з тими, що є на прилавках магазинів західних країн, то вони мало чим відрізняються. Тільки молочний ринок там знову переходить на скляний посуд. Виробники вже відмовляються від пюр-паків, пластиків, а м'яких упаковок там узагалі немає. Колись ми мали найкращу скляну упаковку, однак естетично не надто привабливу, а з точки зору здоров'я вона найбільш гігієнічна.

Характерною особливістю закордонного ринку є й те, що там з'яв-

ляється багато нежирних молочних продуктів. Це пов'язано з тим, що в західному світі, особливо у США, багато людей різних вікових груп мають надмірну вагу.

Це вважається епідемією, тому люди стараються споживати знежирене молоко й кисломолочну продукцію. Разом із тим, ці продукти мають бути повноцінними, насиченими білком, вітамінами, а кількість жиру слід звести до нуля. У нас таких продуктів дуже мало.

Т.Х.: Я вважаю, що ринок молочних продуктів в Україні достатньо насичений і щодо загальної кількості, і щодо асортименту. Хоча, бракує деяких видів продуктів, які широко представлені в Європі. Ще не до кінця у нас освоєні сиркові намазки, їх переважно ввозять. Є інші незаповнені ніші. Наприклад, ми програємо по функціональних продуктах. У Європі випускається цілий ряд продуктів для схуднення. Є сиркові намазки або вже готові сніданки в поєднанні з кашами, м'ясом, напівфабрикатами спорідненої групи продуктів харчування. Достатньою складовою у таких продуктах є молочна частина. У нас вони представлені менше, але краще, ніж в інших країнах СНД.

«М.П.»: *Кисломолочним продуктам приписують лікувальні властивості. Це справді так? У чому полягає цей оздоровчий ефект?*

Т.Х.: Молоко має унікальне поєднання білка, жиру, який легко засвоюється, амінокислот, вітамінів. У кисломолочних продуктах лактоза вже зброджена, тобто під дією кисломолочних бактерій вона перетворюється на молочну кислоту. Люди, які мають проблеми із засвоєнням лактози, кисломолочні продукти можуть споживати безпечніше, тому що вони легкі для шлунка. Оздоровчий ефект кисломолочних продуктів полягає ще й у тому, що молочна кислота пригнічує діяльність патогенних мікроорганізмів, тобто в кислому середовищі вони не розвиваються. Молочнокислі бактерії збагачують мікрофлору кишечника, і це допомагає боротися з дисбактеріозом і покращує загальне самопочуття.

Н.К.: Ринок насичений біопродуктами, які дозволяють регулювати склад мікрофлори в організмі людини. У сучасних умовах вона значною мірою порушена – через несприятливу екологію, величезну кількість інфекцій,

інших хвороб, під час яких доводиться вживати багато ліків, особливо – антибіотиків. Біопродукти, що зараз продаються, готують на певних видах заквасок. Це в основному молочнокислі бактерії й біфідобактерії, які роблять склад мікрофлори оздоровчим завдяки амінокислотам, вітамінам групи В, що продукують ці мікроорганізми. І тому в процесі лікування треба споживати кисломолочні продукти. Їх мікрофлора доповнює ту, яка є в нас залишковою, і сприяє оздоровленню організму. Корисна мікрофлора дає можливість нормалізувати роботу не лише шлунково-кишкового тракту, а й дихання та інших органів людини.

Ілля Мечников колись встановив, що молочнокислі бактерії сприяють активному довіголіттю. Він відкрив так звану Мечниківську простоквашу й домогся продовження тривалості життя до 70 років. На той час це було те саме, що сьогодні 90 років.

В.Ш.: Мечников дійсно багато говорив про корисність молочних продуктів, особливо в старшому віці. Він вважав: якщо заселити в товстий кишечник болгарську паличку, то людина житиме 150 і більше років. Насправді це виявилось утопією. І сам він прожив сімдесят один рік. Але ідея залишилась і навколо неї є не тільки наукові, а й комерційні проекти. Тому до всіх цих речей треба ставитися з певною долею скепсису.

Безумовно, кисломолочні продукти в організмі людини мають бути. Вони впливають на мікрофлору, на біоценоз нашого кишечника. Але до цих продуктів, як і до всіх інших, що мають продовжені терміни зберігання, слід ставитися з пересторогою. Зараз у них потрапляє багато консервантів. І як би ці продукти не рекламували, як би їх виробники не запевняли про відсутність консервантів, вони все одно там є. І про їх так звану «нешкідливість» говорить ось такий факт: у західній пресі недавно опублікували цікаву статтю про ексгумацію тіл. Виявляється, трупи померлих, поховані впродовж останнього десятиліття, вже не розкладаються. З огляду на це можна дійти висновку: якщо хочете зберегти безсмертя тіла, вживайте продукти, що містять консерванти.

«М.П.»: *Чому почастишали випадки захворювання на дисбактеріоз? Чи можна говорити про пандемію?*

Т.Х.: До цього дуже спричинилися лікарські засоби. Нині навіть доволі сильні діючі ліки продають без рецептів, і люди їх вживають, не порадившись із лікарем. Особливо – під час вірусних інфекцій. А саме такі препарати порушують мікрофлору кишечника, призводять до дисбактеріозу. Ще однією причиною можна назвати появу на ринку продуктів, які містять концентровані смакові добавки. А вони аж ніяк не сприяють нормальному функціонуванню природної мікрофлори, яка є в людському організмі, вони її теж пригнічують.

Н.К.: Так, це пандемія, бо майже 90 відсотків населення страждає від дисбактеріозу. У нормі в людини має бути оптимальне співвідношення мікроорганізмів. В основному переважають так звані анаеробні мікроорганізми. Це ті, котрі знаходяться глибоко в товстому кишечнику, і їм недоступний кисень – біфідобактерії, бактероїди, анаеробні молочнокислі мікроорганізми. Але є й такі, які ми приймаємо з їжею й вони доповнюють нашу нормальну мікрофлору. Їх кількість і співвідношення у кожній людини індивідуальне навіть у нормі, але це співвідношення порушується через несприятливу екологію, надмірне вживання лікарських препаратів. І я б ще сюди додала такий суттєвий фактор, як стрес. Корисні мікроорганізми дуже реагують на стреси. Це доведено під час досліджень, у яких брали участь космонавти. Під час польоту їх організм зазнає сильного стресу, що призводить до пригнічення або повного зникнення корисної мікрофлори. У результаті шлунково-кишковий тракт стає майже стерильним (це дані Центру космічних досліджень у Москві). Тому космонавтам вводять у раціон продукти, що містять молочнокислі й біфідобактерії. Сьогодні в багатьох людей на фоні стресів переважає патогенна мікрофлора. Вона має сильніші адгезивні властивості, міцніше прикріплюється до стінок кишечника й корисна мікрофлора не в змозі з нею боротися.

В.Ш.: Дисбактеріоз – це діагноз, прийнятий на колишньому пострадянському просторі. У західній медицині це називають інакше: синдром надлишкового бактеріального росту, адже йдеться про надлишковий бактеріальний ріст саме патогенних бактерій. Загалом же цей діагноз умовний, бо я ще не зустрів жодної людини, в якій

після класичного аналізу калу, навіть у найкращих лабораторіях, було б все в нормі. Чим це обумовлено?

Почнемо з того, що цей аналіз дозволяє вичленили присутність тільки аеробної флори, тобто тієї, котра росте у присутності кисню. Такої флори в товстому кишечнику всього 10 відсотків. Існують ще анаероби – мікроорганізми, які ростуть без кисню й не можуть посягтися на класичні середовища. Говорити, що це хвороба століття, – трохи передчасно, тому що ми отримуємо відповідні дані про мікрофлору товстої кишки, але не маємо ніяких даних про мікрофлору тонкого кишечника, а його в нас аж п'ять метрів. Тонкий кишечник узагалі залишається органом, який важко дослідити. Лише недавно – три роки тому – створено відеокапсулу, котра, проходячи через тонкий кишечник, робить його знімки. Усі інші методи, в тому числі й рентгенівський, не давали таких результатів.

Часто під діагнозом «дисбактеріоз» приховані зовсім інші причини. Наприклад, та ж ціліакія, тобто непереносимість глютену, що міститься насамперед у злакових, про яку лікарі дуже мало знають, але яка досить поширена. З'явилися методи достовірної діагностики, які ми намагаємося широко впровадити в практику. Загалом же інсинуації навколо дисбактеріозів викликані різними причинами. Не слід виключати й комерційного інтересу, зокрема, фармацевтичного. Виробники певних харчових продуктів теж роздувають цю тему.

«М.П.»: *Яка роль живих клітин (пробіотиків) у профілактиці й лікуванні цього захворювання?*

Н.К.: У профілактиці дисбактеріозів використовують пробіотики. Пробіотик в перекладі означає «для життя», антибіотик – «проти життя». Антибіотики вбивають нормальну мікрофлору, а пробіотики навпаки – сприяють її активації. До складу пробіотиків, як правило, входить корисна мікрофлора. тобто, та, якої не вистачає в організмі при захворюванні і яка має утворюватися природним шляхом, тому її потрібно поповнювати за рахунок пробіотиків

Крім того, є ще так звані пребіотики. Це хімічні стимулятори росту бактерій. В наш час є багато лікарських препаратів, які включають корисну мікрофлору з добавкою хімічних компонентів,

наприклад, аскорбінової кислоти. Також є продукт харчування – йогурт «Лактонія» (виробник – Уманський молочний завод), який виготовляється на основі пробіотичних культур з добавкою лактулози. Ця добавка сприяє стабілізації мікрофлори і водночас є послаблюючим засобом, тому цей йогурт допомагає оздоровлювати кишечний тракт людини і носить назву пребіотичний продукт, оскільки в ньому є лактулоза – хімічний доповнювач.

В.Ш.: Нині на фармацевтичному ринку багато так званих пробіотичних ліків. Дуже активно їх рекламують у мас-медіа: мовляв, чудодійні властивості, цього позбавляє, це зникає... Насправді, це не завжди відповідає дійсності. Із всієї тієї великої кількості препаратів тільки один-єдиний у світі пройшов дослідження з точки зору доказової медицини (йдеться про дослідження, коли ні лікар, ні пацієнт не знають, що він отримує: пустишку чи лікарський препарат) Так от, зі всіх пробіотичних продуктів, представлених на ринку України, тільки бельгійський препарат ентерол пройшов такі дослідження й довів свою клінічну ефективність при певних порушеннях шлунково-кишкового тракту.

Як він впливає? Ми декларуємо величезні мільярди біфідо- і лактобактерій. Тепер уявіть: для того, щоб ця біфідо- і лактобактерія потрапила у товстий кишечник і прижилась у ньому, вона має пройти великий шлях: стравохід, шлунок, тонкий кишечник. Скільки у результаті потрапляє в товстий кишечник? За оціночними даними – біля десяти відсотків від цих декларованих мільярдів.

Ще треба враховувати наступний момент: справа не тільки в бактеріях, а й у середовищі, яке потрібне для їх життєдіяльності. І тому потрапляння бактерій у кишечник, де є якісь проблеми, не матиме жодного ефекту. Вони одразу ж загинуть під натиском якогось агресивного середовища чи патогенних бактерій. Тому просто безсистемне застосування подібних препаратів діє за таким принципом: якщо людина в це вірить – значить, допоможе. Бо вже доведено, що навіть пустишка у 20–30 відсотках допомагає, коли людина дуже вірить у своє одужання. Багато залежить від емоційного настрою.

Т.Х.: Є спеціальні молочні продукти, збагачені пробіотичними культурами. Наша компанія також їх випускає – під торговою маркою «Два біо».

Такі продукти дійсно ефективні, я в цьому переконана. Люди, що перенесли серйозні операції, вживали сильні антибіотики, приводили в норму свій шлунково-кишковий тракт. Інформація про те, що кисломолочні продукти збагачені такими пробіотичними культурами чи біфідобактеріями, має бути розміщена на етикетці.

Я, як виробничник, знаю, що за такими продуктами здійснюється дуже суворий контроль. Не тільки з боку різних перевіряючих установ, а й усередині самої компанії. Великі компанії ретельно слідкують за тим, щоб їх марка трималася, щоб не була підірвана репутація. Що стосується саме цієї продукції, то я б радила споживачам орієнтуватися на відомих виробників, які мають добре оснащене виробництво, де технологічні процеси, миття, дезинфекція контролюються електронікою, де людський фактор зведений до мінімуму.

«М.П.»: *Чому антибіотики так руйнують кишкову флору?*

В.Ш.: Антибіотики й були створені для боротьби з патогенною мікрофлорою. На жаль, антибіотик не може розібрати, яка флора патогенна, тому вбиває все живе, до чого є чутливість. Антибіотики вже протягом кількох десятиліть використовуються достатньо широко, і не тільки як лікувальний засіб (вони застосовуються і в харчовій промисловості). Безумовно, біоценоз мікрофлори, який був у людини у 20-ті роки ХХ століття, дуже відрізняється від того, що вона має нині. Людина змінюється, ми сьогодні говоримо про проблеми акселерації. Насправді все це дуже взаємопов'язане. Широке впровадження антибіотиків у клінічну практику дозволило продовжити середню тривалість життя у світі вдвічі. Жоден із відомих методів дієтології чи медичних препаратів не дав такого результату. Зараз ця різниця у високорозвинених країнах становить тижні, місяці. Чому? Тому що немає суттєвого досягнення у світовій медичній думці, яке б змогло кардинально продовжити життя.

(Продовження «Круглого столу» – у наступному номері «МП»)

Від редакції. Започаткувавши обговорення цієї теми в рамках «Круглого столу», ми надаємо можливість висловитися різним спеціалістам абсолютно відверто. Також запрошуємо приєднатися до цієї розмови тих, хто не згодний з певними висловлюваннями. Чекаємо на ваші коментарі.