

# ZDRAVOTNÍ TVRZENÍ O FUNKČNÍCH POTRAVINÁCH OBSAHUJÍCÍCH PROBIOTIKA

## FUNKČNÍ POTRAVINY

Probiotika se používají v moderním potravinářství jako funkční přísada, to znamená, že zlepšují výživovou hodnotu výrobku a mění jej z pouhé potraviny na potravinu funkční. Funkční potravina je jakákoliv potravina, která má kromě výživové hodnoty i příznivý účinek na lidské zdraví. Je to potravina (nikoliv tableta, tobolka nebo kapsle) vyrobená z přirozeně se vyskytujících složek. Měla by se konzumovat jako součást denní stravy. Její konzumace prokazatelně příznivě ovlivňuje některé pochody v organismu.

Funkční potraviny jsou skupina potravin, která tvoří přechod mezi běžnými potravinami a léky. Jejich základním posláním je preventivní působení, mají se tedy přijímat běžně jako součást stravy.

## PRODUKTY

### FUNKČNÍCH POTRAVIN S PROBIOTIKY

Mezi přirozené funkční potraviny s obsahem probiotik řadíme především jogurty, kefíry, kysaná kefírová a acidofilní mléka. Dále sem patří některé druhy sýrů (výborným zdrojem probiotik je např. slovenská bryndza), salámů, kysané zelí, oplatky s přidanou probiotickou kulturou. V poslední době je trend přidávat cíleně probiotika i do trvanlivých salámů, které jinak obsahují až 50 % tuku, a nejsou tedy pro lidské zdraví vhodné. Suchý salám s označením probiotický můžete nalézt už i v masně. Výrobci těchto pochutin uvádějí, že jejich fermentované salámy obsahují až  $10^6$  probiotických kultur v 1 gramu. Takto denní příjem 100 gramů produktu kryje doporučenou dávku pro člověka. Oba druhy probiotických salámů jsou se sníženým obsahem tuku, jeden z nich dokonce s přísadou prebiotika inulinu.

### MNOŽSTVÍ PROBIOTIK VE FUNKČNÍ POTRAVINĚ

Významnou otázkou je koncentrace probiotických bakterií ve funkční potravine. Probiotické bakterie v požadované koncentraci nenajdeme ve všech výrobcích. Přidávají se do nich pouze jako „benefit“, tedy něco navíc, a na tom pak výrobci jogurtů staví své marketingové strategie. Některé mléčné výrobky obsahují pouze tzv. startovací kultury – ty se používají k samotné výrobě mléčných výrobků, tedy na jejich zakvašení, a probiotické účinky nemají. Jenže obojí typ bakterií – startovací i probiotické – patří do skupiny bakterií mléčného kvašení (zástupci rodů *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Streptococcus*) a rozlišit je od sebe je velice obtížné.

Aby mohl být výrobek označen za probiotický, musí podle platné legislativy (Vyhláška č. 77/2003) obsahovat stanovený minimální počet živých probiotických bakterií, tzv. terapeutické minimum. Za

**Mgr. Ladislava Krčmářová ,  
Lékárna U zlatého hada,  
Kutná Hora**

**Význam a vliv probiotických kultur  
na lidské zdraví je neustále konfrontován  
a bedlivě prozkoumáván.**

**V některých potravinách se probiotické,  
tedy životu prospěšné bakterie, vyskytují  
od nepaměti a jsou mimo jiné zodpovědné  
za výsledný vzhled a chuť produktu.**

**Již na začátku 20. století připsal ruský  
mikrobiolog Ilja Mečnikov dlouhověkost  
lidí žijících v balkánských zemích kysaným  
mléčným výrobkům, které denně  
konzumovali.**

takové množství je považován obsah alespoň  $10^6$  (tedy jeden milion) živých probiotických bakterií na 1 ml nebo 1 g výrobku. Tento obsah bakterií se musí udržet po celou dobu trvanlivosti výrobku. Spotřebitelům je pak doporučována denní konzumace alespoň 100 g výrobku s tímto minimálním obsahem.

### ZDRAVOTNÍ TVRZENÍ O FUNKČNÍCH POTRAVINÁCH

Funkční potraviny mohou být určeny pro řešení širokých zdravotních problémů, čímž mají značný spotřebitelský dopad. Poptávka po nich je překvapivě v různých zemích odlišná. V Evropě a v Japonsku je silná poptávka právě po probiotikách. Úspěšná funkční potravina, nejen probiotická, směřuje k tomu, aby měla zřetelný přínos, který je přesvědčivě doložen pomocí spolehlivého zdravotního výzkumu. První fází v tomto procesu je provedení klinických studií, které potvrdí předpokládaný blahodárný vliv probiotik v určité cílové oblasti lidského zdraví. Středem zájmu jsou v současné době pravdivá a schválená zdravotní tvrzení uváděná na potravinách.

Neschopnost formulovat výživová tvrzení, kombinovaná s velkým objemem kontroverzních informací z médií a nejasnou rolí potravinového označování, vedla ke zmatení mezi spotřebiteli. Mnoho takto nepodloženě označených výrobků poškodilo prodej funkčních potravin. Spotřebitel totiž sám není schopen rozlišovat mezi všeobecným tvrzením a specifickým zdravotním prospěchem.

### ÚLOHA EVROPSKÉHO ÚŘADU PRO BEZPEČNOST POTRAVIN (EFSA)

Nejasnosti v této oblasti by měl v nejbližší době vyřešit Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA – European Food Safety Authority). Komise

by měla zajistit, aby do ledna 2010 byl přijat pozitivní seznam tvrzení ohledně významu konzumace potraviny nebo její složky pro zdravotní stav člověka (podle čl. 13 nařízení 1924/2006/ES), která bude možno uvádět na potravinách nebo používat v reklamě.<sup>7</sup> Žadatelé musí zaslat komisi dokumentaci na obhajobu svých tvrzení. Požaduje se, aby tvrzení byla pravdivá a vědecky podložená, to znamená, aby zájemci o používání konkrétních tvrzení dodali dostatečně průkazné vědecké argumenty o zdravotních účincích. Mezi ty patří především výsledky intervenčních studií prokazující oprávněnost těchto tvrzení. Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje zdravotní tvrzení podložit randomizovanou, dvojitě zaslepenou, placebem kontrolovanou studií.

Nedávno uveřejnil EFSA seznam zdravotních tvrzení podaných jednotlivými žadateli s patřičnou dokumentací, který bude posuzovat. Jen pro představu – jedná se o 4 185 tvrzení. Do jednoho roku by se k nim měl úřad vyjádřit a pozitivní seznam uveřejnit.

Ověření zdravotních tvrzení, jejichž obsah bude deklarován klinickými studiemi nejvyšší kvality, je velký krok k zajištění bezpečnosti produktů funkčních potravin. Je to zároveň velký krok směrem k podpoře důvěryhodnosti kvality potravin. Tyto kroky zamezí výrobcům používat sice levná, ale na obecných údajích založená či nepodložená tvrzení, která by mohla mylně informovat spotřebitele o prospěšnosti dané potraviny.

*Literatura u autora*

**EFSA  
– EUROPEAN FOOD SAFETY  
AUTHORITY  
=EVROPSKÝ ÚŘAD  
PRO BEZPEČNOST POTRAVIN**

**LEDEN 2010  
– SEZNAM SCHVÁLENÝCH  
ZDRAVOTNÍCH TVRZENÍ**

**DOPORUČENÍ WHO PODLOŽIT ZDRAVOTNÍ  
TVRZENÍ RANDOMIZOVANOU,  
DVOJITĚ ZASLEPENOU,  
PLACEBEM KONTROLOVANOU STUDIÍ.**

**V SOUČASNOSTI PŘIHLÁŠENO 4185  
ZDRAVOTNÍCH TVRZENÍ.**

