

# Probiotikumid – säraandjad seestpoolt

Tõhusalt toimivad kreemid ja muudki ilutooted toetavad meie nahka välispidiselt. Teaduslike uurimistöödega on aga kinnitust leidnud, et puhanud ja säravaks olekuks on hädavajalik saavutada ka sisemine tasakaal.

TEKST: KRISTA KIIN FOTOD: ISTOCKPHOTO JA TOOTJAD

**P**robiotikumid ehk piimhappebakterid on elus mikroorganismid, kelle toimet inimese tervisele on teadlased uurinud juba üle kahekümne aasta. On kindlaks tehtud, et piisavas koguses tarbituna parandavad need oma peremeesorganismi ehk inimese soolestiku tööd, takistavad tõvestavate bakterite kasvu ning toodavad kasulikke vitamiine ja ensüüme.

«On leitud, et kasulikud bakterid võivad parandada luutihedust ja suurendada hapniku omastatavust, ühtlasi leevendada soolepõletikke, ärritunud soole sündroomi, nahahaigusi ja palju muud,» sõnab Dr.Ohhira müügi- ja arendusjuht Jana Sandberg.

«Tuleks teadvustada, et kõik saab alguse seestpoolt ja soolestikku korras tades paraneb ka nahk.»

Biolatte probiotikumide konsultant Küllike Põlma usub, et ka nahalöövete ja -allergiatega põhjus on soolestikus, kui mikroorganismide kooslus seal on kesine. Seega võib ka tundliku naha põhjus peituda toidumenüüs, võetavates ravimites ja elustiilis, mida iseloomustavad stress ja unepuudus.

«Kuna allergiat on rohkem tööstusriikides ja linnainimestel, on teadlased välja käinud hügieenihüpoteesi,» räägib Põlma. «Vähene kontakt loodusega, väiksem



lapsepõlveinfektsioonide ja pere liikmete arv, toitumisvead, antibiootikumide kasutamine ja kõige selle juures paranenud hügieen on vähendanud kokkupuudet mikroobidega, mis mängivad olulist rolli immuunsüsteemi küpsemisel esimeste eluaastate jooksul.»

Selleks, et hoida seesmine keskkond võimalikult soodne kasulike bakterite jaoks, vajame kvaliteetset und, liikumist ja võimalikult vähe stressi. Vaja on ka piisavalt puhast vett ja tervislikku toitu. Toitumisharjumusedki võivad soole mikrobioota koostist reguleerides mõjutada immuunsüsteemi ja seega ka meie välist ilu nii otseselt kui ka kaudselt.

Need vajadused on lihtsad, kuid enamasti jääb ideaalist ühes või teises osas ikkagi midagi puudu. Ja kui hästi suudame me kinni pidada perfektsest toidusedelist?

Juba kaks magamata ööd muudavad mikrobioota koostist, nii on unepuuduse korral suurem tõenäosus viirusega kokku puutudes haigestuda.

Kerge stressiga suudab keha toime tulla ja stressiseisundi lõppedes saavutada tasakaalu. Kui stress on aga liiga intensiivne või kestab kaua, siis ei suuda organism enam endist kooskõla taastada ja järgneda võib haigus. Krooniline stress alandab nii rakulist kui

ka antikehadel põhinevat vastupanuvõimet, võib suunata immuunsüsteemi valesti reageerima ja lausa kroonilisi põletikke põhjustada.

Iga puudujääk võib mõjutada nii mikroorganismide koostist seedekulglas kui ka organismi võimet tõrjuda haigustekitajaid. Vastupanuvõime haigustele sõltub lausa 70% ulatuses soolestiku mikrobiootast.

## Anti bios versus pro bios

Nii ongi antibiootikumide võidukäik asendumas probiotikumide omaga. «Inimesed on üha teadlikumad bakterite kasulikkusest ja kunagise hävitamise – anti bios ehk elu vastu – asemel on hakatud mõtlema

## Kuidas valida suukaudseid probiotikume?



**JANA SANDBERG**  
Dr.Ohhira müügi- ja arendusjuht



**KÜLLIKE PÕLMA**  
Biolatte toodete konsultant

- ▶ Tehke selgeks, kust bakteritüved pärinevad. Teadustööd kinnitavad inimspetsiifiiste tüvede eeliseid – need on oma peremeesorganismiga geneetiliselt kohanevad, kinnitades paremini soolelimaskestale ja olles vastupidavamad.
- ▶ Pakendilt numbriid lugedes teadke, et ideaalne bakterite kogus päevases annuses iga bakteritüve kohta on 10E9 cfu/g ehk 10 miljardit bakterit tüve kohta. Väiksema koguse korral ei suuda bakterid muult sooleflooralt eluruumi võita.
- ▶ Oluline on ka bakterite tootmisprotsess. Laialdaselt on kasutusel bakterite tsentrifugimine, mis küll teeb tootmise odavaks, kuid ka hävitab suure osa elusbakteritest.

- ▶ Niiskustaseme protsent kapslis oleneb probiotikumide tootmisviisist: näiteks külmuivatatud probiotikumide puhul peaks see olema madal – alla 4%. Samas peab fermentimisprotsessi tulemusena tootel olema kapslis sisene niiskus, muidu ei püsi bakterid elus.
- ▶ Blisterisse pakendamine hävitab protsessis kasutatava kuumuse tõttu 80% bakteritest, tabletti valmistades hakkub pressimise ja temperatuuri tõttu neist lausa 95%.
- ▶ Kui testimine on lõppenud juba laboris, siis on paraku suur ka see tõenäosus, et kapslitesse jõuab toimeaine lahjendatuna, mistõttu sel ülde ei olegi eeldatavat mõju.

elukvaliteedi parandamisele, mida saab edendada kasulike bakterite abiga – *pro bios* ehk elu heaks,» selgitab Sandberg. «Toetades probiotikumidega sisemist mikroorganismide kooslust, tasakaalustub elundite happe-aluse tasakaal ehk keskkond muutub kasulikele bakteritele sõbralikumaks. See takistab haigusi tekitavate mikroorganismide vohamist ja muudab nii terve olemise mugavamaks. Ka on hakatud mõistma, et elu kvaliteeti vanemas eas määravad suures osas just bakterid.»

Kõigis meis leidub patogeensid mikroorganisme, mis muutuvad ebasoodsaks, kui organismis tekib

**Probiotikumid – need nutikad mikroorganismid – on meie keha tasakaalu ja ilu alus.**

tasakaalutus ja niinimetatud kahjuliku seene või viiruse ülevohamine. «Inimese tervise ja heaolu määrab suures osas piimhappebakterite liigirikkus soolestikus,» nendib Sandberg.

TalTechi keemia ja biotehnoloogia insituudi vanemteadur Kaarel Adamberg nendib: «Meie toidus peab olema süüa ka kasulikele kõhubakteritele – eeskätt kiudaineid, mida leidub terviktoitudes. Terviktoidud on rafineerimata toiduained – taimede koored, lehed ja seemnekestad ehk täisteraviljad, samuti pähkliid, seemned, kaunviljad, koorimata puu- ja köögiviljad.»

Adambergi kinnitusel jääb eestlaste menüüs sellistest toiduainetest puudu ja süües saadakse enamasti alla poole vajalikest kiudainetest. «Vaid kuni 10% eestlastest sööb head mikroobikooslust toetava koguse kiudaineid,» kinnitab teadur.

Idealsest erineva menüü, unepuuduse ja stressi

korral tulevadki kehale appi toidulisandid, sealhulgas probiootikumid, mis aitavad organismil taas hädavajalikku harmooniat taastada. «Probiootikumikuuridega tugevdame oma organismi ja immuunsüsteemi, mille käigus paraneb naha olukord, keha tuleb toksiinidega kergemini toime, rohkem on energiat ning paranevad seedimine ja toitainete omastamine. Ka ainevahetus kiireneb, mis on tervete rakkude uuenemisel elutähtis,» räägib Sandberg. Probiootikumikuure soovib ta teha aeg-ajalt, soovituslikult kolme kuu kaupa.

### Head batsillid purgis ja kreemituubis

«Ka meie kõige suuremat elundit – nahka – katavad arvukad bakterikolooniad,» rõhutab Sandberg. Seepärast on kosmeetikaturule ilmunud järjest enam ka kreeme, seerumeid ja näopuhastusvahendeid, milles väidetavalt sisalduvad probiootikumid aitavad naha mikrofloorat taastada ja säilitada.

«Kuid kas probiootikumid suudavad tootes üldse elus püsida?» püstitab Sandberg küsimuse. «Tuleks ka jälgida kosmeetikatoote koostist ning kõikide ühendite ja ainete koostoimet. Naturaalsete probiootikumidega rikastatud tooted taastavad naha bakteriaalse tasakaalu, parandavad selle struktuuri ja niiskustaset, kuid sünteesühendid võivad tekitada tasakaalutust.»

Probiootikume sisaldavad ilutooted, mida viimasel ajal aina enam turule tuleb, võivad aidata nahaprobleeme ja allergiat leevendada, lisab Põlma. «Teadusuuringud on tõestanud, et toimivate piimhappebakterite manustamine parandab oluliselt allergiate, sealhulgas atoopilise dermatiidi ulatust ja tõsidust. Kuid probleemid tulevad enamasti tagasi, kui soolestikuga ei tegeleta.»

Seejuures ei tohiks Põlma sõnul rikkuda naha loomulikku pH-taset ja tasakaalu liigse pesemise ja lisaainetega hooldusvahendite kasutamisega.

Probiootikumid – need nutikad mikroorganismid – on meie keha tasakaalu ja ilu alus. Kuid seejuures ei või ära unustada üldist tervislikku elustiili, rõhutavad asjatundjad.

## Kehale ja nahale teevad head

		
<p><b>Biolatte Original</b></p> <p>Soome esimene algupärane piimhappebaktereid sisaldav toode, mille hoolikalt valitud inimspetsiifilised bakteritüved aitavad tugevdada soolestiku mikrofloorat ja immuunsüsteemi. Võetakse 3 kapslit päevas koos veega pool tundi enne või pärast söömist.</p> <p>110 kapslit, 30 €</p>	<p><b>Biolatte Ladyzym</b></p> <p>Sisaldab spetsiaalselt naistele suunatud ensüüme, sealhulgas koensüümi Q10. Aitab lagundada toitaineid, eriti rasvu ja valke, soodustab seedimist ja tagab mao heaolu. Võetakse 1 kapsel päevas veega söögikorra ajal või vastavalt terapeudi soovitusel.</p> <p>60 kapslit, 26 €</p>	<p><b>Dr.Ohhira</b></p> <p>Ürtidest, puuviljadest, seentest, merevetikatest, köögiviljadest ja allikaveest kompleksile on lisatud 12 piimhappebakteritüve. Bakterid on kasvatatud mitmeaastase fermenteerimisprotsessiga. Võetakse 1-2 kapslit päevas veega 40 minutit enne või 2 tundi pärast sööki.</p> <p>30 kapslit, 30 €</p>
		
<p><b>Dr.Ohhira Magoroku</b></p> <p>Nahahooldusõli ühendab pro- ja prebiootilised toitained metsikute taime- ja puuviljaekstraktidega. Niisutaja ülikuivale nahale toetab loomulikku pH-d ja mikrofloorat. Sisaldab alfa-linoleenhappeid ja linoleenhappeid, mida keha ei tooda. Määrige näole ja kogu kehale.</p> <p>50 ml, 41 €</p>	<p><b>Ecosh Boulardii</b></p> <p>Igas kapslis on 5 miljardit aktiivset pärmilaadset Boulardii mikroorganismi, mis aitavad hoida limaskesti tervetena ja kaitseda neid kahjustuste eest. Boulardii toetab seedekulgl, kurgu, mao ja soolestiku limaskesti. Võetakse 1 kapsel päeva veega vahetult enne sööki.</p> <p>90 kapslit, 29 €</p>	<p><b>Ecosh Ecobiotic Senior</b></p> <p>Probiootikumid üle 50aastastele sisaldavad inimspetsiifilisi piimhappebaktereid, mis toetavad tõhusalt soolestiku mikrofloorat ja osalevad aktiivselt toitainete imendumises. Võetakse 2 kapslit päevas veega soovitatavalt 30 minutit pärast sööki enne magama minekut.</p> <p>90 kapslit, 19 €</p>