**[Neprijetna resnica o jogurtu, mleku in mesu](http://www.ognjic-logatec.si/uporabni-nasveti/neprijetna-resnica-o-jogurtu-mleku-in-mesu)**

piše: Anton Komat/Jana

Za številne industrijske prehranske izdelke ni znanstvenih osnov za trditve v reklamnih spotih.

Postajamo dežela »napihnjenih« žensk. Vse več je namreč TV-reklam, ki prikazujejo »napihnjeno« nesrečnico kislega obraza, ki ji nasmejana (že propagandno obdelana) prijateljica ponuja v odrešitev probiotični jogurt. Ker je tega oglaševanja čedalje več, pomeni, da postaja industrija probiotikov vse donosnejša.

Toda agencija EU za varno hrano je posegla med oglaševalsko evforijo, ko je za številne industrijske prehranske izdelke ugotovila, da ni  znanstvenih osnov za trditve v reklamnih spotih. Naložila jim je obvezo, da se odrečejo nedokazanim reklamnim sloganom. Sodišče v Los Angelesu je šlo malce dlje in vodilni korporaciji v prodaji probiotičnih jogurtov naložilo kazen 35 milijonov dolarjev. Malo v primerjavi s podatkom, da je korporacija vložila v  pol leta kar 31 milijonov dolarjev v reklame za svoje probiotične jogurte, ki so najbolje prodajani v 25 državah sveta.

Reklame so obljubljale:

ureditev prebave, nižji holesterol, znižanje krvnega sladkorja, ojačanje imunskega sistema in še kaj. Nič čudnega, da so potrošniki »jogurtne revolucije« ponoreli in da prodaja kljub sankcijam oblasti cveti. Dokaz, kako medijske manipulacije ustvarjajo brezglave potrošnike.

»Napihnjenost« žensk je posledica kemične industrijske hrane, primernost terapije s probiotičnimi jogurti pa lahko preverite sami. Enostaven poskus vam pokaže, ali je vaš  probiotični jogurt res živ in »aktiven«. Zlijte jogurt v čist steklen kozarec za vlaganje, ga zatesnite in postavite čez noč na toplo. Zjutraj si oglejte stanje. Če površina ostane ravna in brez sledi plinskih mehurčkov, fermentacija ni stekla, ker bakterije niso bile aktivne. In tudi niso mogle biti, ker so najbrž mrtve, zaradi termičnih postopkov, s katerimi obdelajo industrijske prehranske izdelke. Le tako lahko podaljšajo njihovo obstojnost v marketih. Če pa bi po naključju preživele, gre za bakterije živalskega izvora, ki človeku prav nič ne koristijo.
Potrebujemo milijardo bakterij, da bi uspešno kolonizirali svoje črevo. Glede na količino bakterij v jogurtu bi vsako jutro morali pojesti okrog 18 lončkov. Zato so v probiotične jogurte dodali inulin, ki v običajni količini 3 g v enem lončku učinkuje kot laksativ. Ko pa človeka požene laksativ, najbrž ni več napihnjen! Po rahli diareji, ki požene tudi mnogo bakterij iz črevesja, sledi neprijetno zaprtje z napihnjenostjo in potrošnik spet drvi v trgovino po nov odmerek probiotikov. Od njih postane odvisen, ne more več brez njih!

Tako mu življenje poteka med izmenjavanjem napihnjenosti in usahlosti. Deluje kot meh frajtonarice. Super!

**Sprenevedanje**

Podoben poskus lahko naredite tudi z mlekom. Če se mleko ne skisa, pomeni, da vsebuje preveč antibiotikov ali katere druge snovi, ki zavira rast mikrobov kisanja ali jih celo ubije. Toda mikrobi so temelj našega zdravja. Da, prav bakterije, ki jih kot smrtno nevarne pošasti gledamo v drugih TV-spotih. Saj poznate tiste o straniščni školjki, iz katere nenehno lezejo pošasti, ki nam groze s smrtjo. In potem ozaveščeni potrošnik zlije v školjko razkužilo, ki takoj pomori grozeče terminatorje naših življenj. Seveda TV-spot ne pove posledic te kemične vojne. Vsa razkužila stečejo skozi kanalizacijo v čistilne naprave, ki naj bi nevtralizirale naše odpadke. Pa jih ne, ker razkužila pobijejo večino bakterij, ki naj bi razkrojile našo nesnago.
Kdaj neki bomo dočakali prepoved uporabe nepotrebnih in škodljivih razkužil?
Gradimo potrebne in tudi drage čistilne naprave, hkrati pa jim zaradi profitnih interesov industrije onemogočamo normalno delovanje. Mimogrede, na TV-daljincu, mobilnem telefonu ali tipkovnici računalnika je povprečno tristokrat več bakterij na enoto površine kot za robom straniščne školjke, ki jo čisti voda iz izplakovalnika. Teh aparatov seveda ne namakamo v razkužilo, ker bi jih uničili. Kakšno sprenevedanje!

Podobno sprenevedanje poznamo pri uporabi antibiotikov. Že v 50. letih so ameriški farmarji spoznali, da majhne količine antibiotikov povzročajo čezmeren prirast teže gojenih živali, zato so jih dodajali v krmo. Oblast v ZDA tega ne sankcionira, EU pa tega ne dovoli. Dovoli pa preventivno uporabo antibiotikov v farmski vzreji, kajti velika koncentracija živali je  tempirana bomba za izbruh bolezni.
V obeh primerih pa se antibiotiki znajdejo v mesu, mleku in jajcih. In če se ob majhnih odmerkih antibiotikov čezmerno debelijo živali, se čezmerno debelimo tudi ljudje, ki njihovo meso jemo. Vzrok za epidemijo debelosti je torej tudi v ostankih antibiotikov v izdelkih živalskega izvora. Industrijska reja porabi 70 odstotkov svetovne proizvodnje antibiotikov.

**Mikrobi – temelj zdravja**

Vrnimo se k mikrobom, ki so temelj našega zdravja. Naša prebavila so tako na gosto poseljena kot deževni gozd. Vsebina prebavil je naš notranji humus. Če ima človek v svojem telesu povprečno 50 milijard celic, v tem telesu živi najmanj desetkrat več bakterij, torej 500 milijard. Večina jih živi v črevesju, kjer sestavljajo izjemen ekosistem, človeški mikrobiom.
Do nedavnega so bili raziskovalci prepričani, da šteje nekako 500 vrst različnih bakterij, toda zadnji podatki govore o najmanj 5600 vrstah. Ta silna množica bakterij, ki dosega kar 2 kg žive teže, živi v simbiozi s človekom in vzdržuje medsebojno ravnovesje, ki ne dovoljuje patogenim mikrobom, virusom in parazitom, da bi se razrastli. Mikrobiom med drugim sintetizira številne vitamine: B1, B2, B3, B6, B12 in K-vitamin ter folno in pantotensko kislino. Otrok prve bakterije dobi že pred rojstvom, pa med porodom, potem z dojenjem. Otrokov začetni bakterijski make up določa njegova mati, s tem pa tudi otrokovo odpornost, saj črevesna flora predstavlja več kot 80 odstotkov človekovega imunskega sistema.
Prvi udar po človeškem mikrobiomu je naredil hladilnik, saj je poprej pri naših prednikih prevladovala »bakterijsko predelana« fermentirana hrana. Reklo prednikov ljubezen gre skozi želodec je dobilo znanstveno osnovo, saj so ugotovili tesno povezavo med našimi čustvi in stanjem v prebavilih. Povezava je obojestranska, stanje duha vpliva na stanje prebavil in stanje prebavil vpliva na naše počutje. Vsi poznamo ljubkovalne izjave, kot so »sladka si kot cukerček« ali pa »tako te imam rad, da bi te kar požrl«, kot negativne »ko ga zagledam, me stisne v želodcu« ali »ob tebi mi  gre na bruhanje«. Hladilniku je sledila sterilna industrijska hrana z aditivi in konzervansi z vsemi zdravstvenimi posledicami. Uradno pa še vedno ni sporno množično kloriranje pitne vode, ki prav tako uničuje črevesno floro.

Uničenje črevesne flore ima katastrofalne posledice za imunski sistem človeka. Disbiozo oziroma disbakteriozo prepoznamo kot značilen feces v obliki trdih sivih kepic, ki potonejo. Zdrav feces plava na vodi. K uničevanju črevesne flore prispevajo tudi umetna barvila in številni antiseptiki, dodani v »antibakterijska« mila, zobne paste ter v »aseptične« šampone, dezodorante in detergente. Ustvarjanje sterilnega sveta predstavlja veliko nevarnost za naše zdravje. Sterilni bivalni prostori so najboljša garancija za večno bolnega otroka.

Revija Nature je objavila, da pri ljudeh obstajajo trije mikrobiomi, trije enterotipi.

**Enterotip** pomeni prevlado določenega tipa črevesnih bakterij in ni povezan z raso, narodnostjo, prehranjevalnimi navadami, telesno težo, spolom, starostjo in zdravstvenim stanjem.

V tipu 1 prevladujejo bakterije Bacteroides, v tipu 2 bakterije Prevotella, v tipu 3 pa Ruminococcus. To odkritje prinaša velike posledice, od načina naše prehrane, ki mora podpirati črevesno floro posameznika, pa vse do poskusov obnove te flore. Enterotipi definirajo osebno nagnjenost k nekaterim obolenjem, od raka, Crohnove bolezni do številnih vnetnih procesov. Temu primerna bi morala biti personalizirana terapija. Toda rutinska analiza črevesne flore je danes še znanstvena fantastika.

Naših 50 milijard celic skupaj s 500 milijardami bakterij sestavlja superorganizem. Vsak izmed nas je velemesto bakterij, v katerem živi 10 odstotkov »naših« celic. Priznati moramo, da živimo v svetu bakterij, zato je simbioza z bakterijami bistvena za preživetje človeka.