

Nykytutkimus paljastaa vihdoin prebioottien terveyshyödyt

2000-luvulla on saatu runsaasti lisää vakuuttavaa näyttöä prebioottien edullisista vaikutuksista suoliston mikrobeihin, terveydellisistä hyödyistä sekä turvallisuudesta. Erityisesti tänä vuonna tahti on kiihtynyt ja tieteellisiä julkaisuja prebiooteista on kertynyt lähes pari sataa. Yhä useampi näistä artikkeleista käsittelee prebioottien hyötyjä varhaislapsuudessa.

Prebiootit ovat ruoan imeytymättömiä ravintoaineita kuten oligosakkarideja. Ne edistävät hyvinvointia ja terveyttä muokkaamalla suoliston bakteeriston koostumusta ja aktiivisuutta. Prebiootit toimivat suolistossa hyödyllisten probioottisten bakteerien ravintona. Erityisesti imeväisiässä elimistön ja bakteerien vuorovaikutus ja tasapainoinen suolistomikrobisto ovat tärkeitä puolustusjärjestelmän normaalille kehitymiselle.

Prebiootit tukevat puolustusjärjestelmän toimintaa

Tutkimus on tuonut lisää tietoa prebioottien eli hyödyllisten oligosakkaridien vaikutuksista lapsen puolustusjärjestelmän toimintaan. Prebiootit muokkaavat suoliston bakteerikoostumusta edulliseen suuntaan, huolehtivat suoliston limakalvon kunnosta, estävät haitallisten bakteerien pääsyä elimistöön, vahvistavat lapsen puolustusjärjestelmää ja ohjaavat sen kehitystä oikeaan suuntaan. Prebioottien saannin on sekä kansainvälisissä että suomalaisissa tutkimuksissa havaittu vähentävän ruoansulatuskanavan ja hengitysteiden infektoita, pienentävän allergioiden kehittymisen riskiä sekä vähentävän allergisten iho-oireiden esiintyvyyttä.

Vaikutusten arvellaan välittyvän ensisijaisesti suolistomikrobiston muuttumisen kautta, mutta prebiooteilla voi olla myös suoria vaikutuksia puolustusjärjestelmän solujen toimintaan. Vaikutukset ovat kuitenkin riippuvaisia käytetyistä prebiooteista tai niiden seoksista.

Bakteerit ohjaavat puolustusjärjestelmän kehittymistä

Syntyvän lapsen suolisto on lähes vapaa mikrobeista. Vastasyntyneen suolistomikrobiston kehittymiseen vaikuttavat äidin oma mikrobisto, synnytystapa, elinympäristö, geneettiset tekijät ja ravinto. Äidinmaidon mukana lapsi saa ravintoaineiden lisäksi monia tärkeitä suojatekijöitä kuten oligosakkarideja, jotka suosivat terveyttä edistävän bakteerikannan muodostumista suolistossa.

Vastasyntyneen vielä kehittymätön puolustusjärjestelmä on altis infektioitaudeille ja myöhemmin atooppisen reaktiotavan kehittymiselle. Suolistoon muodostuvalla bakteerikannalla on siksi merkittävä rooli puolustusjärjestelmän kypsymisessä.

Ravinnolla voidaan vaikuttaa bakteereihin

Suoliston bakteerikoostumusta voidaan muuttaa joko ravinnon elävillä, terveyttä edistävillä bakteereilla eli probiooteilla tai niiden kasvua ja aktiivisuutta edistävillä prebiooteilla. Prebiootteja on runsaasti äidinmaidossa ja ne ovat siksi luonnollinen keino vaikuttaa edullisesti suoliston bakteereihin. Tällä hetkellä tutkituin yksittäinen prebiootti on Nutrician patentoima IMMUNOFORTIS® -prebioottiseos, joka sisältää galakto- ja frukto-oligosakkarideja ja on vaikutuksiltaan äidinmaidon oligosakkaridien kaltainen. Se on myös ainoa Euroopan elintarviketurvallisuusviraston EFSA:n hyväksymä äidinmaidonkorvikkeissa sallittu prebiootti.

Lisätietoja:

Ravitsemusasiantuntija Sinikka Saikkonen, puh. 010 680 8626, [sinikka.saikkonen\(at\)nutriciababy.fi](mailto:sinikka.saikkonen(at)nutriciababy.fi)

Viitteet: Arslanoglu 2008, Boehm 2008, Bruzzese 2006, Kukkonen 2007 ja 2008, Moro 2006, Rinne 2005.

Nutricia Baby Oy on osa kansainvälistä Danone-konsernia, joka on keskittynyt hyvinvointituotteiden kuten lastenruokien, kliinisten ravintovalmisteiden, tuoremeijerituotteiden sekä pullotettujen vesien valmistukseen ja markkinointiin. Lasten ravitsemuksen asiantuntemusta yrityksellä on jo vuodesta 1901. Yrityksen kantavana ajatuksena on tarjota pienelle ihmiselle ensimmäisestä ateriasta lähtien joka päivä maistuvaa, monipuolista ja ravitsemuksellisesti täysipainoista ruokaa hyvinvoinnin ja kasvun tueksi. Tuotteita kehitetään jatkuvasti niin ravitsemuksellisesti kuin maku- ja pakkausominaisuuksiltaankin vastaamaan viimeisintä tutkimustietoa ja nykyperheiden tarpeita. Hyvä lastenruoka syntyy tiedolla, taidolla ja tunteella.