

Czym właściwie są postbiotyki?

Postbiotyki to stosunkowo nowe pojęcie, które coraz częściej pojawia się w marketingu. Nazwa pochodzi od organizacji ISAPP* i odnosi się do nieinaktywowanych organizmów, ich fragmentów lub produktów przemiany materii.

Należy wiedzieć: ISAPP jest organizacją non-profit finansowaną ze środków branży przemysłowej. Niezależny, oficjalny organ – EFSA (European Food Safety Authority) nie zatwierdził jeszcze definicji postbiotyku. W sposób naukowo poprawny rozróżnia on tylko prebiotyki (nieaktywne) i probiotyki (aktywne).



Dlaczego EFSA nie zatwierdził postbiotyków?

Ponieważ definicja jest zbyt niejasna. Nazwa „postbiotyk” oznacza „po życiu”. Postbiotykiem może być inaktywowana komórka drobnoustroju i/lub jej metabolity (produkty przemiany materii), i/lub składniki komórki, które wykazują udowodnione korzyści zdrowotne.

Uwzględniając dodatek „i/lub”, zakres tego, co może być postbiotykiem, jest bardzo szeroki. Zastosowanie tej definicji prowadzi do sporego zamieszania. Probiotyk, który został zabity, a zatem inaktywowany, jest również postbiotykiem. Drożdże piwne, które były aktywne w browarze, a później zostały zabite w procesie suszenia, są zatem nie tylko prebiotykiem, ale teraz także postbiotykiem.

Brakuje jasnego rozgraniczenia

Nie jest jasne, czym dokładnie powinien być postbiotyk. Które składniki postbiotyku mają pozytywny wpływ na zdrowie? Jak zmierzyć działanie postbiotyku, jeśli nie wiemy, który składnik jest za to odpowiedzialny? Brakuje badań, które pozwalałyby na jaśniejsze zdefiniowanie pojęcia postbiotyku oraz rozróżnienie pomiędzy probiotykami i prebiotykami. Nadal pozostaje wiele pytań bez odpowiedzi.

Niemniej jednak obecnie istnieje wiele firm, które reklamują się na rynku używając określenia „postbiotyk”. Reklamowany jest na przykład produkt, który jest w rzeczywistości drożdżami rozmnażanymi na pożywkę (takiej jak wywar zbożowy i melasa). Następnie pożywkę hodowlaną i drożdże suszy się razem, tj.

inaktywuje. Mówi się o tak zwanych „drożdżach podwójnie fermentowanych” lub „drożdżach hodowlanych”, które, jeśli przyjrzemy się bliżej, w rzeczywistości składają się głównie ze zboża. Produkty te są często bogate w skrobię, nie są wolne od GMO i mają niską zawartość drożdży (< 10%). To sprawia, że produkt ten jest dość drogi w użyciu w porównaniu do prawdziwych drożdży piwnych (100%). Podczas gdy w USA produkty te według AAFCO (Association of American Feed Control Officers) muszą być wyraźnie deklarowane jako tzw. „Yeast Culture” (kultura drożdży), w UE niestety często są one błędnie oznaczane jako drożdże, nie wspominając o wywarze zbożowym.

Według niektórych firm postbiotyki mają skuteczniejsze działanie niż probiotyki i prebiotyki. Reklamuje się, że produkty przemiany materii takie jak np. krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (tzw. metabolity) zawarte są już w postbiotyku, zatem organizm nie musi ich już wytwarzać samodzielnie.

Na czym polega PROBLEM? Jakie metabolity i w jakich ilościach faktycznie znajdują się w produkcie? Na deklaracji nie znajdziemy na to odpowiedzi. Również trwałość tzw. metabolitów nie została jeszcze udowodniona. Czy rzeczywiście można zmierzyć ich znaczącą ilość w produkcie? Czy zachowują stabilność podczas przechowywania? Czy przeżywają w żołądku/w jelicie cienkim i docierają w stanie nienaruszonym do jelita grubego? Jaki udokumentowany wpływ mają na jelito grube?

Zdezorientowany? ... My też ...!

Chcesz dowiedzieć się więcej o produkcji, różnicach, działaniu i praktycznym zastosowaniu?

leiber-pferd.de/pl/



* ISAPP: International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics – w skrócie ISAPP („eye-sapp”) – jest organizacją non-profit kierowaną przez radę naukową i wspieraną przez branżowy komitet doradczy.



Od 1954 roku stosujemy upcykling na poziomie rynków światowych i obserwujemy środowisko oraz klimat.