

Probiyotik gıdalar ve insan sağlığı üzerindeki etkileri

Filiz YILMAZ AKSU¹ Sema SANDIKÇI ALTUNATMAZ² Tolga KAHRAMAN³

Özet

Gıdaların sağlık amaçlı olarak çeşitli hastalıkların tedavisinde ve önlenmesinde kullanılmaları çok eski yıllara dayanmaktadır. Son yıllarda tüketici bilincinin artması, gıdalar üzerindeki bilimsel araştırmalar, yeni gıdaların bulunması, gıda sağlık ilişkileri konusunda yapılan bilimsel çalışmalar probiyotik gıdaları öne çıkarmaktadır. Probiyotiklerin sağlığımız üzerindeki olumlu etkileri arasında rotavirus ishallerinin süresinin kısaltılması, laktoz intoleransı semptom ve bulgularının hafifletilmesi, atopik bünyeli bireylerde allerji riskinin azaltılması, çeşitli organ kanserlerinin önlenmesi, serum kolesterol düzeylerinin düşürülmesi, ürogenital enfeksiyonların önlenmesi, bazı besin öğelerinin biyolojik yararlılığının artırılması ve vücutta sentezlenmesi sayılabilir.

Anahtar kelimeler: Probiyotik, gıda, sağlık

Probiotic foods and their effects on human health

Abstract

The use of foods for special purposes such as treatment and prevention of diseases has been known for long times. In the recent years, probiotic foods has become very popular in paralel to an increase at scientific inventions on food health relation, accordingly an increase in the interes of consumer to the subject. Beneficial health effects attributed to probiotics are shortening of the duration of rotavirus diarrhea, relief of signs and symptoms of lactose intolerance decreasing the risk of allergy in atopic individuals, cancer prevention, lowering of serum cholesterol levels, prevention of urogenital infections, and synthesis and enhancement of the bioavailability of nutrients.

Key words: Probiotic, food, health

-
1. İstanbul Aydın Üniversitesi Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü Florya/İstanbul
 2. İstanbul Üniversitesi Veteriner Fakültesi Meslek Yüksek Okulu Gıda Teknolojisi Programı Avcılar/İstanbul
 3. İstanbul Üniversitesi Veteriner Fakültesi Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı Avcılar/İstanbul

Giriş

Probiyotikler, insanların bağırsak mikrobiyal dengesini düzenleyen, yararlı, canlı mikroorganizma içeren gıdalar olarak tanımlanmaktadır. Probiyotik kelimesi Yunanca’ da “yaşam için” anlamına gelmektedir. Yoğurt, kımız, kefir gibi fermente ürünleri kullananlarda bazı enfeksiyon hastalıklarının daha az görüldüğüne ilişkin gözlemler, bilim adamlarını tarihsel süreç içerisinde canlı mikroorganizmalar ile çalışmalar yapmaya yönlendirmiştir. Fermente gıdaların metabolizma üzerindeki faydalı etkileri ilk defa 20. yüzyılın başlarında Nobel Ödülü sahibi, Rus bilim adamı Elie Metchnikoff tarafından öne sürülmüştür. Metchnikoff Bulgar çiftçilerin fermente süt ürünleri tüketimi sonucu daha sağıklı ve uzun ömürlü olduklarını, bunun nedeninin ise bu gıdalarda bulunan çubuk şeklindeki bakterilerin (*Lactobacillus spp.*) bağırsaktaki mikroflorayı olumlu yönde etkilemesi ve mikrobiyal aktiviteyi azaltması olduğunu belirtmiştir. *Lactobacillus acidophilus* ve *Bifidobacterium* gibi probiyotik bakterilerin diyetle bulunmasının serum kolesterol seviyesini düşürme, kanseri önleme bağırsak mikrobiyal florasını düzenleme, kalsiyum absorpsiyonunu ve laktoz kullanımını geliştirme gibi yararlı etkileri bulunabildiğı bildirilmektedir.(Anon., 2005)

2.Probiyotiklerin tanımı ve faydaları

Bu yararlı mikroorganizmalar grubunda Laktobasiller, Bifidobakterler ve Enterokoklar yer almaktadır. Probiyotiklerin mide bağırsak ortamında zarar görmeden aktif olabilmeleri yüksek asitli ortamda dirençli olmalarından kaynaklanmaktadır. Probiyotik özellik gösterdiği bilinen mayaların en önemlilerinden birisi de *Saccharomyces boulardii*’dir.(Kundakçı ve Ergönül, 2006, Başyigit, 2004)

Probiyotiklerin insan sağığı açısından sağladığı faydalar aşağıdaki gibidir:

- Gıdalarla alınan toksik maddelerin vücuttan atılmasında,
- Kabızlık sorununun ve ağız kokusu sorununun giderilmesinde,
- Bağırsaklardaki zararlı bakterileri kontrol altına alıp, bağırsıklık sistemini güçlendirerek direncinin artmasında,
- Antibiyotik kullanımı nedeniyle doğal florası bozulan bağırsakların dengesini düzeltmede,
- B grubu ve K vitamini üretimi ve emiliminde,
- Kalsiyumun bağırsaklardan emilimini artırıp; kemik erimesini (osteoporoz) önlemede,
- Zararlı bakterilerin neden olduğu enfeksiyonların yavaşlatılmasında,
- Vajinal florayı dengede tutarak, vajinal enfeksiyonlara sebep olan patojen mikroorganizmaların (*Candida*) gelişimini baskılamada,
- İdrar yolu enfeksiyonlarına ve seyahatlerde ishale sebep olan *E.coli* bakterisinin gelişimini engellemede,
- Alerji belirtilerini azaltmada,
- Cildin görünümünün iyileşmesinde,

-Sindirim kanalında bazı gerekli enzimleri üreterek sindirime katkıda bulunurlar. Laktoz ve protein sindirimini kolaylaştırmada etkilidirler.(Gülmez ve Güven, 2002)

Bazı önemli probiyotik gıdalar ve insan sağlığı üzerine etkileri

Probiyotik açıdan önemli olan bazı gıdalar aşağıda verilmiştir:

3.1.Boza: TS. 9778 Boza Standardı bozayı; "yabancı maddelerinden temizlenmiş darı, pirinç, buğday, mısır vb. hububatın kırma veya unlarından biri veya bir kaçına içme suyu katılarak pişirilmesi ve beyaz şeker ilave edilerek tekniğine uygun olarak alkol ve laktik asit fermentasyonlarına tabi tutulması ile hazırlanan bir mamul" olarak tanımlamaktadır. (Anon.1992)

Bozanın bileşiminde bulunan protein ve karbonhidratlar nedeniyle beslenmemizde önemli rolü bulunmaktadır. Boza birçok besin ögesini içerdiğinden "sıvı ekmek" olarak da adlandırılmaktadır.

Bozanın, içerdiği laktik asit nedeniyle, barsak florasını düzenleyici role sahip olduğu ayrıca mide bezlerinin faaliyetine olumlu etki sağladığı bildirilmiştir. Bozanın zihin açıcı ve sinirleri dinlendirici etkisi bulunmakta ve içerdiği B grubu vitaminleri beslenmedeki önemini arttırmaktadır. Bozanın salep gibi öksürük tedavisinde kullanıldığı ve özellikle emziren annelere solunum sistemi hastalıklarında ve süt veriminin artırılmasında tavsiye edildiği belirtilmektedir.

Bozanın *S. typhimurium*, *S. aureus* ve *E. coli* gibi patojenler üzerine antimikrobiyal etkisi araştırılmış ve boza örneklerinde fermentasyon sırasındaki pH değişimini izlenmiştir. Araştırma sonunda; *S. typhimurium* ve *S. aureus'* un 12 saat sonra (pH<4.5) gelişmelerinin engellendikleri belirlenirken, *E. coli'* nin, pH 3.7 düzeyinde 32 saat canlı kaldığı bildirilmiştir. Böylece bozadan izole edilen laktik asit bakterisi izolatlarının patojenlerin gelişimini engelleyici etkisinin, ürettikleri aside bağlı pH düşüşünden kaynaklandığı saptanmıştır.(Hancıoğlu vd. 1999, Taş, 2008)

Şehirlerde özellikle kış aylarında tüketilen boza; daha çok rahatlatıcı ve ferahlatıcı etkisi nedeniyle tercih edilmektedir. Oysa boza, besin değeri yönüyle de önemsenmesi ve halkımıza tanıtılması gereken geleneksel bir içeceğimizdir. Boza üretiminin küçük imalathanelerden kurtarılıp, endüstriyel boyutlarda, uygun kalitede ve hijyenik şartlarda gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

3.2.Kefir: Türk Gıda Kodeksi Fermente Sütler Tebliği'ne göre kefir; laktik asit bakterileri, asetik asit bakteri ve torula mayalarını içeren kefir danelerinin sütü fermentasyonu ile elde edilen içilebilir kıvamdaki üründür.(Anon., 2009)

Kefirin insan sağlığı üzerine etkileri aşağıda sıralanmıştır:

-Kolay sindirilebilir olması,

-Bağırsakları temizlemesi,

-İçerdiği yapılar ile bağışıklık sistemine yardımcı olduğu gibi, AIDS gibi rahatsızlıkların kötüye gidişini yavaşlatması, aşırı yorgunluk sendromuna, Herpes ve kansere karşı olumlu etkilerinin olması,

-Sinir sistemi üzerine olan sakinleştirici etkisi nedeniyle, uyku bozuklukları, depresyon ve hiperaktivite rahatsızlıklarında da olumlu etkiler göstermesi,

- Astımı alerji ve deri rahatsızlıklarının düzelmesi,
- Antibiyotik tedavisinden sonra iç eko-sisteminin temizlenmesi,
- Vücudun gelişmesi için gerekli olan vitamin, mineral ve protein desteğinin sağılanması ve zeka gelişimine önemli katkı sağılaması,
- İshali ve kabızlığı gidermesi,
- Cilt güzelliğine ve parlaklığına olumlu etkiler yapması,
- Kanı temizlemesi, kolosterolü dengelemesi ve yüksek tansiyonu düşürmesi, damar sertliğini ve kalp krizi riskini önlemesi,
- Kemoterapi tedavisi sürerken vücudun güçlü kalmasını ve beslenmenin devamlılığını sağılaması açısından önemlidir.(Anon, 2007)

Kımız: Kısarak sütünden elde edilen fermente bir süt ürünüdür. Eski Türkler kımızı sultanların içeceği olarak kabul etmişlerdir. Günümüzde Orta Asya'da Türkçe konuşan ülkelerde yaygın şekilde tüketilmektedir. Kımız doğal içecek olarak tüketilmesinin yanı sıra Türk toplumlarında birçok hastalığın tedavisinde kullanılmaktadır. Bu nedenle tifo, paratifo, dizanteri, tüberküloz gibi hastalıkların iyileştirilmesinde yaygın şekilde kullanılmıştır.(Anon.,2010)

Kımızın yorgunluğu giderdiği, rahatlattığı, mutluluk verdiği yüzyılların bilgi birikiminin sonucu oluşan bilgilerdir. Daha sonra yapılan klinik çalışmalarda iştahsızlıkta da yararlı olduğu saptanmıştır. Kımız 19. yüzyılın ikinci yarısı ve 20. yüzyılın birinci yarısında Rusya'da Tüberküloz, bronşit, akut ve kronik hepatit, depresyon tedavisinde kullanılmıştır. Rusya'da kımız ile tedavi temelli kurulmuş sanatoryumlar 100 yıl hizmet vermiştir. Kısarak sütünde total proteinin %50'sini laktalbumin, laktoglobulin oluşturur. Bu özellikleri nedeniyle kısarak sütü kadın sütüne en yakın süttür.(Anon., 2010)

Probiyotik yoğıurt: Bifidobakteriler, beslenme ve özellikle sağılık üzerindeki yararlarından ötürü süt endüstrisinde kullanılan önemli probiyotik mikroorganizmalardır. Halen fermente süt ürünleri sektöründe en hızlı gelişen alanlardan biri bazı Bifidobakteri türlerini içeren probiyotik yoğıurtlardır. Bifidobakterler ve *Lactobacillus acidophilus* özellikle yoğıurt üretiminde yaygın olarak kullanılmakta ve üretilen ürün "probiyotik yoğıurt" adı altında satılmaktadır. Normal yoğıurt üretiminde inkübasyon (fermantasyon) sıcaklığı 42-43 °C iken, probiyotik yoğıurtlarda inkübasyon sıcaklığı insan vücut sıcaklığı olan 37 °C'dir. Probiyotik kültür yoğıurtları, aside dirençli olmaları nedeniyle geleneksel yöntem yoğıurtlarına göre daha uzun raf ömrüne sahiptirler.(Anon., 2006)

Probiyotik yoğıurtun insan sağığı üzerindeki etkileri aşağıda sıralanmıştır:

- Bağırsak florasını iyileştirme ve diyareyi önlemede,
- Bağıışıklık sistemini aktive etmede,

F.Y.Aksu, S.S.Altunatmaz, T.Kahraman

-Kanda kolesterol seviyesini düşürmede,

-Kanseri önlemede,

-Mineral absorpsiyonu güçlendirmede,

Probiyotik bakterilerin sağlık üzerinde olumlu etkileri; laktoz toleransı azaltma, patojenik virüsleri ve bakterileri inhibe etme, vitamin üretimi, serum kolesterol seviyesinin düşürülmesi, tümör oluşumunu inhibe etme, diyare oluşumunu engelleme, kalsiyum absorpsiyonunu geliştirme, antikanserojenik aktivitede bulunma ve bağırsak mikrobiyel dengesinin düzenlenmesidir. Probiyotikler çeşitli etki mekanizmaları ile enfeksiyonları kontrol altına almaktadır. Bu mekanizmalardan en etkili olanı, enteropatojen mikroorganizmaların konakçının gastrointestinal sisteminde kolonizasyonunu önlemek amacıyla bağırsak epitel yüzeyindeki tutunma bölgeleri için rekabet oluşturmaktır.(Anon., 2006, Gülmez ve Güven, 2002)

Sonuç:

Probiyotik gıda bileşenleri olarak değerlendirilen probiyotik bakterilerin insan mide bağırsak sistemi açısından önemli etkileri bulunmaktadır. Bu nedenle, son yıllarda probiyotik gıdaların insan sağlığı üzerine iyileştirici etkilerini konu alan çalışmalar yoğunlaşmaktadır. Yararlı etkilerine rağmen ülkemizde probiyotik gıdaların değeri yeterince bilinmemektedir. Bu konuda tüketicilerin bilinçlendirilmesi ve bu tür gıdaların tüketiminin teşvik edilmesi halk sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır.

Kaynaklar

Anonim(1992). TS 9778 Boza standardı, *Türk Standartları*, Ankara.

Anonim(2005). Probiotics Basics, www.usprobiotics.org, 07.10.2010

Anonim(2007). Kefir, Milli Eğitim Bakanlığı, Megep projesi, Ankara.

Anonim(2009). Türk Gıda Kodeksi Fermente Süt Ürünleri Tebliği, 2009/25 nolu tebliği, Ankara.

Anonim(2006). Probiotics. www.fda.gov, 07.10.2010

Anonim(2010). Kımız, <http://www.veterinerhekimlik.com/2010/09/kimiz/07.10.2010>

Başığit, G.,(2004). Bazı laktik asit bakterilerinin probiyotik olarak kullanılma özellikleri, Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, *Yüksek Lisans Tezi*, Isparta.

Gülmez, M., Güven, A.,(2002). Probiyotik, prebiyotik ve sinbiyotikler, Kafkas Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi, 8(1),83-89.

Hancıoğlu, Ö., Gönül, Ş.A.,Karapınar, M.,(1999). Bozanın bazı patojen bakteriler üzerine antimikrobiyal etkisi, 11. Kükem Biyoteknoloji Kongresi, 6-9 Eylül, 23(2):93-94, Isparta.

Kundakçı, A., Ergönül, B.,(2006). Probiyotik gıda nedir? Ne değildir.?, Türkiye 9. Gıda Kongresi, s 93-93, 24-26 Mayıs, Bolu.

Taş, E.,(2008). Probiyotik laktik asit bakterileri ve baharatların bazı gıda patojenleri üzerine inhibisyon etkisi, Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, *Yüksek Lisans tezi*, Adana.

ABMYO Dergisi'nde Yayınlanacak Makaleler İçin Yazım Kuralları

Dergide yayımlanan makaleler yazı işlerinin izni olmaksızın başka hiç bir yerde yayımlanamaz veya bildiri olarak sunulamaz. Kısmen veya tamamen yayımlanan makaleler kaynak gösterilmeden hiçbir yerde kullanılamaz. Dergiye gönderilen makalelerin içerikleri özgün, daha önce herhangi bir yerde yayımlanmamış veya yayımlanmak üzere gönderilmemiş olmalıdır. Makaledeki yazarlar isim sırası konusunda fikir birliğine sahip olmalıdır.

Makale Türleri

Makaleler İki grupta değerlendirilecektir:

Dergiye gönderilen makaleler aşağıdaki özellikleri taşıyan çalışmalar olmalıdır:

- Özgün araştırmalarla ilgili çalışmalar,
- Uygulama örneklerini bilimsel bir yaklaşımla anlatan çalışmalar,
- Belirli bir konuda, önemli gelişmeleri değerlendirip eksiklikleri ortaya koyan derleme çalışmaları,
- Tez çalışmasından elde edilen sonuçların bilimsel tutarlılığı olan bir bölümünden ya da tümünden yararlanılarak hazırlanmış, doktora öğrencisinin ve tez danışmanının ortak yazar olarak yer aldığı bilimsel makaleler.

ABMYO Dergisi'nde yayımlanan makaleler yayın tarihinden itibaren derginin bir sonraki sayısına kadar tartışmaya açık olacaktır. Makaleler için yapılan eleştiriler dergide yayınlanacaktır.

Makaleler en fazla 12 sayfa olmalıdır. Makaleler en az Word 6.0/95 formatında diskette veya CD'de teslim edilmeli ya da ABMYO Dergisi elektronik posta adresine gönderilmelidir. Orijinal olarak hazırlanmış makaleler % 20 oranında küçültülerek basılacaktır, bu nedenle şekil ve tablolar bu durum göz önünde bulundurularak hazırlanmalıdır. **ABMYO** Dergisi siyah beyaz basıldığından gönderilen makaledeki resim, fotoğraf, şekil ya da grafikler renkli olmamalıdır.

Sayfa Düzeni

Sayfa boyutu A4 kağıt boyutunda olmalı, sayfa yapısında sağdan ve soldan 2 cm; üstten 2.5 cm; alttan da 3 cm boşluk bırakılmış olmalıdır. Metin, sağ ve sola dayalı (justify), tek aralık olarak yazılmalı, paragraflar arasında bir satır boşluk bırakılmalıdır. Başlık, şekil adı, tablo adı gibi formata belirtilmiş yazılar dışında kalan metin Times New Roman yazı karakterinde 12 punto ile yazılmalıdır.