

Глава 3.

Эти загадочные пробиотики

Когда я начинала работать над этой главой книги, поначалу казалось, что написать ее не составит особого труда. Материалов о пробиотических культурах в папках на компьютере накопилось достаточно много, да и к тому же у меня было стойкое убеждение в том, что большинство людей уже достаточно хорошо ориентируются в этой теме. И вот тут-то началось самое интересное.

Определение пробиотиков как живых микроорганизмов, относящихся к дружественным или нормальным обитателям кишечника здорового человека, лишь на первый взгляд кажется исчерпывающим. Интересно, что с греческого пробиотик переводится как «для жизни». Врачи не относят пробиотики к лекарственным препаратам, рассматривая их в качестве добавок, вроде бы оказывающих позитивное влияние на здоровье. И все-таки я явственно ощущала, что какого-то важного звена в этой цепочке не хватает. Напрямую



очень сложно проследить, как именно, на что и на какие системы воздействует тот или иной препарат. Принцип «чем больше, тем лучше» в нашем случае явно оказывался неприемлемым, и потому я решила получить информацию из первых уст.

Профессор-гастроэнтеролог одного весьма престижного российского института, попросившая меня не упоминать ее имя, любезно согласилась на встречу. Неформальная обстановка способствовала доверительной беседе, после которой, признаюсь, я оказалась в ситуации еще большей растерянности, чем пребывала до этого.

Разговор начался с того, что уважаемый профессор (назовем ее Анной Петровной) сообщила мне о том, что более 70% продуктов на современном рынке, содержащих молочнокислые бактерии, традиционно считаются пробиотическими. К этой категории с легкостью относят сметану, йогурт, сухое молоко, пахту и даже некоторые молочные десерты. Я предположила, что если это действительно так, проблемы дисбактериоза в нашей стране быть просто не может. Анна Петровна, наблюдая за мной, снисходительно улыбнулась:

— Милая моя, все гораздо сложнее. Если бы пробиотики можно было запустить в наш организм, как карпов в пруд, где они могли бы



свободно размножаться, думаю, все было бы гораздо проще. Но человеческий организм — сложная система, гораздо более сложная, нежели это можно предположить. Знаете ли вы, что после приема поливитаминных и полиминеральных препаратов у больных проводился анализ мочи, в ходе которого было выяснено, что большинство минералов и витаминов проходят транзитом, не усваиваются. Аналогичные процессы происходят и с пробиотическими культурами. Организм зачастую воспринимает их как нечто инородное и с большими или меньшими усилиями выводит. Обнаружить это, правда, достаточно сложно: в отличие от минералов пробиотики при выведении из организма гибнут. Кроме того, исследования, показавшие эффективность определенного штамма в той или иной дозе, не могут служить доказательством его эффективности в дозе меньшей.

— А как же статистика, свидетельствующая о том, что люди, принимающие пробиотические препараты, отмечали позитивные изменения состояния здоровья?

— Конечно, пробиотические препараты высокоэффективны. Но дело в том, что кроме пробиотиков в чистом виде есть так называемые пребиотики, вещества, питающие кишечные микроорганизмы.



Готовясь ко встрече с профессором, я основательно проштудировала литературу, касающуюся определений пробиотиков и пребиотиков. К тому времени у меня уже сформировалось достаточно четкое представление о том, что для эффективной деятельности микроорганизмов пребиотики играют едва ли не решающую роль, но вот на вопрос о том, что они собой представляют, ясного ответа еще не было.

По моей просьбе Анна Петровна дала четкое определение пребиотикам, определив их как вещества, которые, не всасываясь, активно стимулируют рост кишечной микрофлоры. Причем рост этот происходит селективно, то есть избирательно.

Итак, пребиотики — это пищевые вещества, питающие определенную группу кишечных микроорганизмов. Среди них особую роль играет так называемая пребиотическая олигофруктоза. Особенная она потому, что в естественном виде присутствует во многих пищевых продуктах, например в пшенице, луке, бананах, меде, чесноке и луке-порее. В толстой кишке олигофруктоза вызывает целый ряд позитивных эффектов, таких как повышение количества бифидобактерий, увеличение всасываемости кальция, производство компонентов, ингибирующих потенциальные патогены, снижение уровня аммиака в крови



и производство витаминов и пищеварительных ферментов.

И тут наконец я смогла обратиться к самому актуальному для меня вопросу, а именно к вопросу о симбионтах, то есть продуктах, сочетающих в себе свойства пробиотиков и пребиотиков. С соответствующим совмещением эффектов тех и других.

Когда я спросила, существуют ли все-таки продукты, которые по праву можно назвать симбионтными, она сказала, что уже на протяжении многих лет спорит со всеми, кто пытается убедить ее в этом. Именно поэтому Анна Петровна и не хочет, чтобы ее имя упоминалось в книге.

Дело в том, что разница между продуктами, доказавшими свою эффективность в исследованиях, и теми продуктами, что появляются в торговой сети, поистине огромная. Документальные заявления о количестве и типе микроорганизмов, содержащихся в таких продуктах, а значит, достижении необходимого эффекта зачастую не совпадают с реальностью.

Кроме того, как я узнала от Анны Петровны, не существует четкого определения термина «пробиотик». Есть лишь минимальные критерии, которым должен удовлетворять про-



дукт с этим названием. Во-первых, пробиотические продукты должны быть определены по классу и штамму. Во-вторых, они должны быть живыми и, в-третьих, получены в адекватной дозе к концу срока реализации. Еще один фактор — исключительно значимый — состоит в том, что эти продукты должны обладать эффективностью, подтвержденной лабораторным контролем.

Когда я рассказала о своей разработке ферментата на основе пророщенных семян, Анна Петровна проявила большую заинтересованность.

— Видите ли, Наташа, олигофруктоза, как я говорила, содержится в достаточном объеме в зерновых культурах, а следовательно, в вашей идее по поводу бактериального продукта на основе проростков что-то есть. Учитывая, что число людей с непереносимостью белка коровьего молока интенсивно возрастает, такой продукт может быть прекрасной альтернативой существующим молочным продуктам, позиционируемым в качестве пробиотиков.

— Скорее, даже синбиотиков, — решила уточнить я.

— Да, пожалуй, — Анна Петровна призадумалась. — Учитывая засилие порошкового молока и продуктов, изготовленных на его основе,



ваши пророчки могут представлять большой интерес... В этом вопросе очень важно позаботиться о чистоте штаммов. Вы будете держать меня в курсе ваших разработок?

Я пообещала выслать по электронной почте свои материалы, касающиеся ферментата, а Анна Петровна, в свою очередь, согласилась отвечать на вопросы, которые, возможно, у меня возникнут.

Наша встреча побудила меня к тому, чтобы более детально разобраться в вопросе о штаммах бактерий, чему я посвятила следующие несколько дней. В результате в моем компьютере оказались списки существующих штаммов с указанием производителей. Теперь настало время обобщить информацию.

Выводы, следующие ниже, основываются на рекомендациях Всемирной гастроэнтерологической организации. Я попыталась сформулировать их наиболее простым для восприятия образом для того, чтобы сделать информацию максимально операциональной, то есть доступной, пригодной к практическому использованию, позволить читателю самостоятельно разобраться в вопросе и сделать собственные выводы.