



## LAKTOBASİLLUS: SİNDİRİME YARDIMCI DOST BİR BAKTERİ

Yaklaşık 30 milyon Amerikalı; şişkinlik, gaz kramp ve diyareyi içeren bir grup rahatsız edici durumla karşılaşmamak için süt içmemektedir.

Sözü edilen semptomlar, süt ve süt ürünlerinde bulunan laktoz adlı şekeri sindirmedeki yetersizlik nedeniyle oluşur. Bu şeker sindirilemediğinden, sindirim kanalında kalır ve suyu tutarak şişkinlik ve basınca bağlı rahatsızlığa neden olur. Daha sonra kalın bağırsakta bulunan bakteri şeker üzerine etkimeye ve onu fermente etmeye başlar. Bu fermentasyon sonucunda ortama gaz salınır.

"Laktoz intoleransı" denen ve "laktaz" enzimi eksikliği sonucu ortaya çıkan bu problem, dünya nüfusunun yaklaşık %74'inde görülür.

Amerika Birleşik Devletleri'nde halkın büyük bir kısmında laktaz seviyeleri hayat boyu yüksektir. Bu nedenle hiçbir rahatsızlık duymadan süt içip, süt ürünleri tüketebilirler. Bu özellik, geleneksel olarak diyetlerinin önemli kısmı süttten oluşan birkaç etnik grupta yaygındır. -Kuzey ve Batı Avrupa kökenlilerde-

Diğer grup Amerikalılarda -Zenciler, Asyalılar, Kızılderililer, Akdenizliler ve Doğu Avrupalılar- laktoz intoleransı yaygın olarak görülür. Çünkü bu gruplar (uzun süreli) sağlık açısından risk oluşturacak derecede süt ve süt ürünlerini diyetlerinden çıkarmışlardır. Süt ve ürünleri, gerekli olan proteinin %22'sini, riboflavinin %39'unu, B-12 vitamininin %20'sini, kalsiyumun %75'ini ve D vitaminin ise hemen hemen %100'ünü sağlar.

İşte burada, laktik bakteri (laktobasillus) un harika rolü ortaya çıkar. Normal sütün sindirimi oldukça zorken, daha az laktoz içeren fermente süt kolayca sindirilir. Laktobasillus, laktozu glukoz ve galaktoza çeviren "laktaz"ı meydana getirir. Bu işlem olurken ortama laktik asit verilir. Sonuçta oluşan iki şeker metabolizmada kolayca kullanılır ve laktik asit de bağırsaklarda koruyucu görev alır.

Laktobasillus; yoğurt, kefir, asidofilus sütü, ayran ve Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus bifidus veya Lactobacillus bulgaricus içeren takviye edicilerde bulunur.

Fakat laktobasillus, sadece sütü tolere edemeyen kişilerde yararlı olmakla kalmaz, aşağıda sayılacak fonksiyonları da yerine getirir:

- Ürünün sindirilebilirliğini artırır.
- Vitamin sentezine yardım eder (özellikle bazı B-kompleks vitaminleri)
- Kolesterol seviyesinin düşürülmesine yardım eder.
- Bağırsakta belli bir antibiyotiği üretir (asidofilin bulgarican)
- İnfektif mikropların saldırısına karşı koruyucu olabilir.
- Candida albicans'ın gelişmesini engeller.

Fermente süt ürünleri, bu dost laktobasillusun vücutta üremesine yardımcı olur. Bu bakteri bağırsaklar içinde koloniler oluşturarak laktik asit ve diğer koruyucu



maddeleri üretir. Laktik asit burada, zararlı maya, mantar ve bakterilerin gelişmesini önleyici bir ortam geliştirir.

- Çeviri: TEB Çeviri ve Araştırma Bürosu  
Kaynak: American Druggist ;August 1988

