

TEST Probiotika v testu

V mnoha vzorcích bylo málo účinných látek strana C2 a C3

AUTO Ford Fiesta

Vypadá jako Aston Martin a taky tak jezdí strana C4

PÁTEK 26. 4. 2013
WWW.IDNES.CZ

C

Studenti čtou
a piš noviny
strana C6

Držte se tří hlavních zásad: jezte lehčí jídla než v zimě, pořádně se hýbejte a začněte s otužováním. Případně tělu dodejte potřebné vitaminy.



Foto: Shutterstock

Jak na jarní únavu? Pomůže zelenina, nebo probiotika

Také jste se nemohli dočkat jara, a když se konečně oteplilo, tak na vás místo přívahu energie dopadla únava? Není divu, zvláště pokud jste v zimě bojovali třeba s chřipkou nebo častými virózami. Někdy se podobné choroby dokonce ohláší právě v prvních teplých dnech. Je to přirozené, imunitní systém je po letošní dlouhé zimě unavený. Naštěstí se s tím dá bojovat a obranyschopnost znova posílit.

„Doporučují například zlehčit stravu. Nemusí vůbec jít o hubnutí, ale méně vydatné jídlo vám dodá také dost energie a pro tělo přitom nebude tak těžké ho strávit,“ radí Iva Málková ze společnosti Stob. Podle ní se vyplatí například nahrazovat část příloh dusenou zeleninou a teplé hutné večeře by měly pomáhat vystřídat lehké saláty. Nikoli však jen ty listové, ale klidně s trohou těstovin, důležitý je ale dostaček bílkovin, třeba z vajíček, tuňáka nebo mozzarely.

Doplňky stravy posílí imunitu

Naopak nad různými detoxikačními kúrami a půsty lékaři spíš odmítavě kroutí hlavou. Zcela určitě se nedají doporučit jakkoli oslabeným lidem. Příznivci podobných procedur budou hladoví doma, nebo podstupují například výplach střev, který má rovněž napomoci očistě těla a posílení jeho obranyschopnosti. „Radíme spíš se nepřejídat, jist dostatek vlákniny, případně užívat probiotika. To je lepší cesta, jak ulevit střevům,“ řekla lékařka Anna Jungwirthová z pražského Sanatoria sv. Anny, podle níž zdravé se stravující člověk nemá ve střevech žádné zbytky, kterých by se musel takto složitě zbavovat. Pokud se přesto chcete

do půstu pustit, neměl by trvat déle než dva tři dny a nutný je při něm dostatek tekutin.

Pokud jde o probiotika, užívání těch skutečně kvalitních lékaři doporučují nejen při potížích s oslabenou imunitou či v době užívání antibiotik, ale i jako dlouhodobou prevenci. „Střeva jsou vlastně největším imunitním orgánem lidského těla, a proto je důležité, aby byla jejich mikroflóra v pořádku,“ vysvětluje pražská imunoložka a alergoložka Sausen Sládková.

Jaká probiotika si vybrat, na co přitom dávat pozor a kdy je užívat, si přečtěte v redakčním testu na následujících dvou stranách.

Lepší zelenina než prášky

Každopádně pokud chcete sáhnout po potravinovém doplňku, probiotika jsou podle různých studií lepší volbou než všelijaké minerálové a vitamínové komplexy, které tělu mohou zbytečně dodávat i to, co zrovna nepotřebuje. Když už máte pocit, že potřebujete například hořčík, protože vás trápí svalové křeče a bolesti hlavy, kupte si jen ten, případně jeho kombinaci s vápníkem, která se lépe vstřebává. Zbytečné je i preventivní užívání vitamínu C ve vysokých dávkách, protože tělo ho stejně nevyužije, lepší je každenný příjem čtvrt až půl kilo zeleniny.

Hýbejte se, ale pozor na běh ve městě

Psychika dostala dlouhou zimu taky zabrat. Díky přibývání světla ale počkeje, protože mozek začne vyplavovat ve větším množství hormon serotonin. Když se člověk navíc začne věnovat více pohybu, třeba běhu nebo

FAKTA**Otužování krok za krokem**

Chcete být zdravější? Pak se otužujte. Skutečně to funguje a můžete zapojit i děti. Cílem není to, abyste se dokázali v zimě koupat v ledové řece nebo rybnice, ale abyste si zvýšili imunitu.

1. Otužování je ideální zahájit během teplého jara nebo v létě.

2. Základem otužování je chladný vzduch a studená voda, přičemž voda je mnohem účinnější, protože odvádí teplo z těla několikanásobně rychleji než vzduch.

3. Začněte tím, že se na závěr sprchování budete otírat žínkou nebo houbou namočenou ve studené vodě po dobu tří až čtyř minut. Časem přistupe k polévání nebo sprchování studenou vodou, u toho stačí minuta či dvě.

4. Se sprchováním studenou vodou začínejte odspoda dolních končetin, pokračujte od konce levé paže přes ramena ke konci druhé paže. Pak teprve pouštějte studenou vodu na celé tělo.

5. Je dobré něco pro otužování dělat několikrát denně. Když se například ráno osprchujete studenou vodou, večer se můžete otířit ručníkem namočeným ve studené vodě, nebo naopak. Sprcha je ale vhodnější ráno.

6. Pokud jste nemocní nebo na vás takzvaně „něco leze“, otužování vynechte. V případě chronických problémů se nejdříve poraďte s lékařem.

rychlejší chůzi, začnou se mu vyplavovat endorfiny, označované jako hormony dobré nálady.

Pozor však na to, kam se za pohybem vydáte. Během po městě plném smogu tělu moc nepomůžete. „Dýcháme-li zhluboka kvůli sportu nebo těžké práci v prostředí zamotřeném prachem či jinými škodlivinami, prach a další nečistoty nám vniknou hluboko do plic,“ varuje lékař Radan Gocal z ostravské Kliniky sportovní medicíny. To, že zaběhnete do městského parku, nemusí hrát roli. Upozorňuje také na to, že při běhání i vůbec sportování ve znečištěném prostředí působí na buňky lidského těla volné radikály, které je poškozují a oslabují tak lidskou imunitu. Během po městě tak třeba zhubnete, ale pro zdraví toho moc neuděláte.

„Lepší než snažit se každý den běhat po městě je vyrazit alespoň dvakrát týdně skutečně ven do přírody,“ myslí si praktický lékař Kamil Bělský, který zároveň doporučuje, aby lidé s jarními pohybovými aktivitami začínali pozvolna, protože když tempo či výkony přepálí, svou imunitu spíš oslabí. Imunitu můžete posilovat také postupným otužováním, jehož základem je častý pobyt venku bez ohledu na počasí. Pořádnou ledovou sprchu si nechte na léto, ale už teď můžete začít třeba se saunováním.

Pokud jste už doma topení úplně nevypnuli, stáhněte ho na minimum, zvláště v ložnici, kde by nemělo být v noci více než osmnáct stupňů. Nezapomeňte na větrání, přičemž lepší než mít půl dne otevřené okno na malou škvíru je dvakrát denně ho otevřít dokořán a vzduch tak skutečně vyměnit.

Radka Wallerová



zdroj: www.AkcnCeny.cz



Historie vaření
a kola mezi
vinohrady

Prababička v kuchyni

Na výstavu o historii vaření a vývoji kuchyní se můžete podívat na zámku ve Vsetíně. Na kuchyňském interiéru se vždy odrazily sociální rozdíly společnosti. Na jejím zařízení je dobré patrný postupující rozvoj civilizace, technický pokrok i měnící se hygienické návyky a potřeby. Celá expozice zachycuje období od konce 1. světové války do počátku 60. let 20. století. Většina stále funkčních předmětů, které na výstavě uvidíte, pochází z městských domácností Valašského Meziříčí, Krásna a Rožnova pod Radhoštěm. V sobotu a neděli je otevřeno od 10 do 17 hodin, vstupenky stojí 40 a snížené 20 korun.

www.muzeumvalassko.cz**Kocourí kouř ve Varnsdorfu**

Bliží se čarodějnici a k čarodějnici patří oheň a kouř. Proto v areálu pivovaru Kocour ve Varnsdorfu proběhne v sobotu festival věnovaný všemu uzeněmu. K ochutnáni budou masa, uzeniny, sýry, ryby, sladkosti, ale i whisky a další. Čeká vás celodenní akce za doprovodu živých kapel, které ve večerních hodinách vystřídají hudební kapela Kiss revival.

www.pivovar-kocour.cz**Na kole vinohrady Uherskohradišťská**

Zítra od 8.30 se můžete na Masarykově náměstí v Uherském Hradišti registrovat na symbolické otevření cyklistické stezky v centru Slovácka. Budete si moci vybrat z šesti vyznačených tras různé délky a náročnosti. Na trasách jsou připraveny ochutnávky vína v místních vinařstvích, vínorek a sklepech, tyto zastávky budou vyznačeny v mapách. Ochutnávky a prodej vína budou probíhat také na Masarykově náměstí, kde bude připraven vinný trh. Odpoledne bude pro malé i velké cyklisty i širokou veřejnost připraven bohatý kulturní program s losováním o „dojezdové“ ceny. Registrační poplatek je 20, 50 nebo 100 Kč v závislosti na typu startovacího balíčku. Děti a mládež do 15 let jedou zdarma.

www.uherske-hradiste.cz

(mich)

Místo miliardy živých buněk to mohou být jen stovky

Jsou v nich stamilliony až miliardy živých kultur. Tvrdí výrobci probiotických přípravků v podobě pilulek a kapslí. Test MF DNES ukázal, že jich tam někdy jsou jen pouhé zlomky.



Aby mělo smysl utráct za probiotika v podobě pilulek a kapslí, které přiznivě ovlivňují střevní mikroflóru, musely by v nich být minimálně stamilliony živých buněk. Zkusili jsme je přepočítat a zjistili jsme, že v některých jsou sotva stovky.

Zjistil to test MF DNES, který nezkoumal účinnost téhoto prostředku, ale zaměřil se pouze na to, kolik účinných látek vlastně obsahují probiotika v podobě doplňků stravy, které si můžeme kupit v lékárnách nebo drogeriích. Prospěšné totiž mohou být jen tehdy, pokud mají dostatečně vysoký obsah probiotických mikroorganismů, tedy především laktobacilů a bifidobakterií, které jsou obsaženy i v jogurtech a kefirech. Zatímco u zakysaných mléčných výrobků je předepsán jejich minimální počet, u doplňků stravy žádný takový předpis neexistuje a na tom, jak vysoké je účinné množství, se nešnodi ani odborníci. Někteří říkají, že to musí být minimálně v řádu stamillionů, jiní dokonce jedné miliardy. Takové množství uvádějí i výrobci téhoto přípravků na obalech. A mělo by v nich být po celou dobu záruky, tedy až do konce expirace.

Jenže není. Alespoň ne u všech. Analýzy, které pro MF DNES provedl Státní zdravotní ústav v Praze, ukázaly, že v některých prostředcích je množství životaschopných buněk přímo zanedbatelné.

Platíme za placebo?
U čtyř vzorků ze 13 testovaných byl rozdíl mezi deklarováným a zjištěným množstvím mikroorganismů tak obrovský, že denní dávka obsahovala pouhé zlomky toho, co prostředky sličovaly. Pří tak nízkém počtu nemají probiotika vůbec žádný smysl. A ten,

kdo si je koupí, platí vlastně za neúčinné placebo.

Neznamená to však, že by výrobci téhoto prostředku sušenými probiotickými kulturami šetřili. Naopak, většinou dávkují dvojnásobné množství, protože počítají s určitým úbytkem během času. Potvrdili nám to všichni výrobci, které jsme požádali o vyjádření k výsledkům testu (viz Reakce na zjištění testu).

Na vině může být špatné skladování

Kde je tedy problém? „Je pravděpodobné, že probiotika byla skladována při vyšších teplotách nebo vyrobena technologií nezaručující dostatečné udržení životaschopnosti mikroorganismů. Či se jedná o souběh obou vlivů,“ říká Vladimír Špelina ze Státního zdravotního ústavu, kde přípravky testovali.



Stejně jako jogurtům ani sušeným probiotickým kulturám nesvědčí vysoká teplota, a měly by proto být uchovávány v chladničce. „Je to logické. Vyšší teplota způsobuje rychlejší umírání mikrobiů, nižší teplota pomalejší,“ vyšvětluje jeho kolegyně Daniela Winklerová. A přidává zkušenosť z výzkumu,



při němž v ústavu sledovali, jak se probiotické bakterie chovají při různých teplotách. „Jeden a ten samý vzorek jsme skladovali při třetici stupňů, při běžné teplotě v laboratoři, v ledničce a v mízařnici a po určité době měřili obsah bakterií,“ říká Winklerová, která se ve Státním zdravotním ústavu zabývá speciálními potravinami. „Nejlépe dopadla mízařnica, tam se počet bakterií ani nehnul, pak následovala lednička, na třetím místě skončila běžná pokojová teplota a nejhůř extrémně vysoká teplota.“

V ledničce, nebo v regále?

O nutnosti dodržovat nízkou teplotu dobré vědě i výrobci téhoto přípravků. „Množství živých probiotických kultur ve výrobkách tohoto druhu s časem přirozeně klesá. Na rychlost úbytku má mimo jiné významný vliv i skladovací teplota,“ říká Libor Rádek z VitaHarmony. „Proto je každý zákazník v dodacím seznamu informován o nutnosti uchovávat náš přípravek v chladničce. Jení ale v naší moci kontrolovat ani donutit všechny články obchodního řetězce k dodržení skladovacích podmínek.“

Tím spíš překvapí, že většina přípravků měla být podle doporučení výrobce uchovávána při pokojové teplotě do 25 stupňů Celsia. A určitě není bez zajímavosti, že dobře v testu dopadly jen ty, které měly pokyn ke skladování při nízkých teplotách.

Hana Večerková

s přispěním Michala Svobodové

Výsledky testu probiotik Kolik mají skutečně živých kultur

Účinná denní dávka probiotických mikroorganismů:

100 milionů až 1 miliarda
(100 000 000 až 1 000 000 000)

Lacidofil

dřžitel rozhodnutí o registraci: Lallemand/Rosell Institut, Francie
distributor: Rougier Praha
cena: 151 Kč/45 tobokle

koupeno: lékárna Dr. Max, Praha 4, Čestmírova 1
pokyny k uchovávání: v chladničce při teplotě 2 až 8 °C
doprůčená denní dávka: 1-2 tobolky 3x denně (tedy 3 až 6 tobokle denně)
do konce expirace: 11 měsíců



CO ZJISTIL TEST
Obsah laktobacilů je vysoký a odpovídá deklaraci.

Množství probiotických mikroorganismů
deklarováno: 36 000 000 000
zjištěno: 25 000 000 000

Lactobacillus acidophilus ND

výrobce: Institut Rosell, Kanada
dovozce: Rougier Praha
cena: 285 Kč/75 želatinových kapslí
koupeno: Lékárna Lloyds, Praha 5, Plzeňská 8

pokyny k uchovávání: v chladničce při teplotě 2-8 °C
doprůčená denní dávka: 2-4 kapsle
do konce expirace: 11 měsíců



CO ZJISTIL TEST
Obsah laktobacilů je vysoký – vyšší než deklarovaný.

Linex Forte

výrobce: Lek Pharmaceuticals, Slovensko
dovozce: Sandoz Praha
cena: 225 Kč/28 tobokle
koupeno: Lékárna Lloyds, Praha 5, Plzeňská 8

pokyny k uchovávání: na suchém místě, při pokojové teplotě
doprůčená denní dávka: 3 tobolky
do konce expirace: 2 měsíce



CO ZJISTIL TEST

Obsah laktobacilů a bifidobakterií je vyšší než deklarovaný, a to i těsně před koncem expirace.

Množství probiotických mikroorganismů
deklarováno: 1 900 000 000
zjištěno: 6 000 000 000

Bipron Forte

výrobce: Valosun Brno, ČR
cena: 159 Kč/40 tobokle
koupeno: drmax-lekarna.cz

pokyny k uchovávání: v suchu při teplotách od 5 do 25 °C
doprůčená denní dávka: 2 tobolky
do konce expirace: 13 měsíců



CO ZJISTIL TEST

Celkový obsah laktobacilů, bifidobakterií i kvasinky Sacharomyces boulardii je nižší než deklarovaný, ale stále ještě odpovídá obecně uznávanému účinnému množství.

Množství probiotických mikroorganismů
deklarováno: 10 000 000 000
zjištěno: 470 000 000

APO-Probiotika

distributör: Apotex (není uveden)
cena: 123 Kč/20 kapslí
koupeno: drmax-lekarna.cz
pokyny k uchovávání: žádné
doprůčená denní dávka: 1 kapsle
do konce expirace: 4 měsíce



CO ZJISTIL TEST
Nemůžeme porovnat skutečný obsah s deklarováným, protože není uvedeno množství probiotických kultur v denní dávce, zjištěné množství laktobacilů je však relativně nízké. Podle sdělení firmy Apotex byl už výrobek stažen z trhu.

Množství probiotických mikroorganismů
deklarováno: neuvedeno
zjištěno: 80 000 000

APO-Lactobacillus 10+

výrobce: Profarma - Produkt Jablonec n/N. v licenci Inovo Biologic
distributör: Apotex ČR
cena: 275 Kč/30 kapslí
koupeno: drmax-lekarna.cz

pokyny k uchovávání: v suchu do teploty 25 °C
doprůčená denní dávka: 1 kapsle
do konce expirace: 17 měsíců



CO ZJISTIL TEST
Použitá metoda nezahrnovala Streptococcus thermophilus, který je obsažen v množství 5 %. I když bychom zjištěnou hodnotu zvýšili o 5 %, byl by výsledek rádově stejný (41 000 000). Skutečný obsah živých buněk je podstatně nižší než deklarovaný.

Množství probiotických mikroorganismů
deklarováno: 12 000 000 000
zjištěno: 39 000 000

Lacto Seven

výrobce a dovozce: Vitabalan Finsko
cena: 88 Kč/20 tablet

koupeno: gigalekarna.cz
pokyny k uchovávání: při pokojové teplotě do 25 °C
doprůčená denní dávka: 1-2 tablety
do konce expirace: 10 měsíců



CO ZJISTIL TEST
Přípravek sice obsahuje také Streptococcus thermophilus, který nebyl analýzou zjištován, ale vzhledem k tomu, že je ve složení uveden na posledním místě (složky se řadí podle klesajícího množství), nelze předpokládat, že by jeho množství ovlivnilo konečný výsledek. Obsah živých probiotických kultur je nedostatečný.

Množství probiotických mikroorganismů
deklarováno: 2 000 000 000
zjištěno: 3 800 000



K antibiotikům pilulky, na prevenci jogurt, říkají lékaři

Berete antibiotika a nevíte, zda vám stačí pít kefír, nebo potřebujete tablety s probiotiky, abyste **nepřišli i o „dobré“ bakterie?** Čtěte, co na to říkají lékaři.

Nejčastěji jsou probiotika zmiňována v souvislosti s pozitivním lživem na střevní mikroflóru po léčbě antibiotiky. Někdo v takovém případě zvýší svoji konzumaci jogurtu, zatímco další věří spíš probiotickým přípravkům v tabletách, kapslích či kapkách. Co je lepší?

Lékaři se jednoznačně klání k pilulkám. „Jako prevente kvalitní jogurt, jakého léčba spíše tabletka,“ říká například dětská lékařka Dagmar Kořistková z Boršic u Uherského Hradiště.

Pokud jde o zvyšování obranyschopnosti organismu, vyjdou účinky kvalitního jogurtu, tedy toho, který má dostatečné množství laktobacilů a bakterií, zhruba následně s tabletami probiotika. Ale třeba na léčbu průjmu jsou nutné látky, které v jogurtu nejsou, například Lactobacillus GG nebo rhamnosus.

Zvyšuje imunitu

Množství probiotických bakterií je totiž v přípravcích podle lékařů větší než u kysaných mléčných výrobků, a pokud jsou tablety vyrobené s odolností proti žaludeční kyselině, jsou i efektivnější.

„Sirokospetrá antibiotika totiž nelikvidují ve střevě pouze škodlivé bakterie, ale i ty, které jsou tělu prospěšné. Proto se při jejich užívání mohou objevit zažívací potíže,“ vysvětluje lékařka Kořistková. Abyste tedy předešli nepříjemným

projevům spojeným s léčbou antibiotiky, což mohou být například urputné zácpky, je lepší přidat tablety či kapsle s probiotiky.

„Působením na mikroorganismy ve střevní flóře probiotika navíc zvyšuje přirozenou imunitu organismu,“ zdůrazňuje další pozitivní účinek těchto preparátů pražská internistka Miroslava Aszalayová.

Kromě toho pomáhají snížit riziko vzniku infekcí močových cest. Příznivý vliv probiotik na záněty močových cest potvrzuje i lékařka Kořistková: „Probiotika se mi osvědčila u děvčat trpících častými záněty močového měchýře.“ Lékaři je doporučují i při opakových zánětech horních cest dýchacích.

Některé bakterie v jogurtu nevydrží

Některé tablety můžou obsahovat navíc choulostivější probiotické bakterie, které by v jogurtu nevydržely. „Například známá a pro lidi prospěšná bakterie Bakterium bifidum v jogurtu nevydrží týden. Ale v tabletě je přítomna, a když preparát dobře skladujete, vydrží dlouho a ve vysokém množství,“ vysvětluje rozdíly Vojtěch Rada z Katedry mikrobiologie, výživy a dietetiky České zemědělské univerzity v Praze a vědecký sekretář Společnosti pro probiotika a prebiotika.

„To je asi ten hlavní rozdíl mezi mléčnými kysanými výrobky a sušenými preparáty, tedy pilulkami. Můžou v nich být účinnější kmeny

bakterií, které by v jogurtu nevydržely,“ dodává Rada.

Vhodné i pro děti

Užívání probiotik je možné už od jednoho měsíce věku, horní věková hranice je neomezená. „Při léčbě antibiotiky by je měli užívat právě hlavně starší lidé a malé děti,“ míní internistka Miroslava Aszalayová.



FAKTA

Co jsou probiotika

- Živé mikroorganismy, které mohou příznivě působit na lidský organismus.
- Obsaženy jsou v zakysaných mléčných výrobkách, jako je jogurt nebo kefir.
- Na trhu jsou i sušené probiotické kultury v podobě tablet či kapslí.
- Příznivé účinky na zdraví mají jen tehdy, pokud jsou přítomny ve vysokém počtu – minimálně v rámci stamionů.

layová. Pro lepší stravitelnost doporučují lékaři u dětí používat ráději preparáty v kapkách nebo rozpustné ve vodě.

Probiotika jen v vlastní kapsy

Probiotické preparáty jsou volně dostupné v lékárnách, bud v podobě volně prodejných léčiv nebo doplnků stravy. Zdravotní pojíšťovny je nehradí, takže jejich užívání je jen na vaši kapse. „Rádová a velmi orientačně lze počítat s částkou od zhruba 70 až 80 korun do 200 až 250 korun během léčby antibiotiky,“ upřesňuje Aleš Krebs z České lékárnické komory.

Vědci účinnost potvrzují

V současnosti se vede polemika o tom, zda jsou probiotika prospěšná pro organismus či nikoliv. Pravda je, že Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) tvrzení o těchto účincích zatím nepovolil. Stejně jisté je i to, že odborníci, kteří se probiotiky zabývají, přinášejí řadu studií, které tyto účinky naopak potvrzují. „Probiotika jsou v potravnách a potravinových výrobkách přítomna. Pozitivně tam působí na zdraví konzumentů. Některá z nich mají účinky prokázané klinickou praxí i studiem. Jen z důvodu legislativity tedy tato zdravotní tvrzení o pozitivním účinku probiotik nemohou být prezentována veřejnosti,“ říká Pavel Kohout, internista z pražské Thomayerovy nemocnice.

Michaela Kučerová

Reakce na zjištění testu

» Cemio, Vlastimil Veselý, marketingový manažer

U výrobce Cemio Lactobacillus acidophilus, který jste testovali, s největší pravděpodobností došlo k poklesu množství probiotik pod deklarovanou úrovní kvůli nedodržení teplotního režimu při skladování nebo přepravě. Živé organismy obsažené v přípravku jsou velmi citlivé na teploty nad 25 stupňů Celsiusa, přičemž stačí poměrně krátká expozice této vysílení teplotního režimu. Toto upozornění je uvedeno na obale a je bezpodmínečně nutné tuto hranici dodržet po celou dobu. Těžko zjistit, kde v distribuční řetězci došlo k pochybnosti – zda na distribuční cestě z našich skladů k velkoobchodu, ve velkoobchodu, v e-shopu, nebo na cestě z e-shopu k vám. V každém případě je to pro nás důležitý podnět a prověříme ty distribuční cesty, které jsme schopni nějak ovlivnit.

» Goldim, Hana Poskočilová, ředitelka firmy

Výroba tabletované formy Goldim ProbiFlora byla již ukončena a nahrazena formou v tobolkách s prodloženou odolností proti žaludeční žádavce. Účinnost byla dále zvýšena i přidávkem složky, kterou Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) uznal jako prostředek k posílení sliznic. Naše společnost je výrobcem doplnků stravy s probiotickými kulturami, ale samá je přímo nevyrábí, nakupujeme je od dvou renomovaných producentů v Dánsku a Belgii. Vzhledem k dlouholetým zkušenostem s dodavateli, s nimiž spolupracujeme více než 15 let, důvěrujeme jejich deklaracím o obsahu bakterií v každé šarži dodané suroviny. Pro testovanou šarži doplnku byl použit téměř dvojnásobek deklarované hodnoty, protože bylo počítáno s úbytkem během skladování. Nevíme, zda byly v celém prodejním řetězci, tedy i u prodejce, prokazatelně dodrženy skladovací podmínky uvedené na obalu doplnku: „Skladujte při teplotě do 20 °C a při relativní vlhkosti do 60 %. Teplota i vlhkost podstatně ovlivňují aktivitu probiotických bakterií.

» Apotex, Jakub Velen, tiskový mluvčí

Probiotické bakterie ve výrobcích APO-Probiotika a APO-Lactobacillus 10+ jsou extrémně choulostivé na podmínky skladování a my nevíme, jakým způsobem byly testovány prostředky skladovány. A to od chvíle, kdy opustily naše sklad, od chvíle nákupu až do doby zahájení testování. Nevíme, zda nedošlo k překročení nebo naopak k poklesu doporučené teploty skladování nebo zdroje světla či v vlhkém prostředí. Certifikát společnosti Apotex, největší kanadské farmaceutické společnosti, k této šarži dokládá dvojnásobné množství mikroorganismů, než je uvedeno na obalu. Počet mikroorganismů je zároveň přeplňován právě proto, aby bylo deklarované množství zajištěno až do konce expirace.

» VitaHarmony, Libor Řádek, majitel firmy

Množství probiotických kultur ve výrobcích Blue Care Lactomax s časem přirozeně klesá. Obecná křivka rychlosti úbytku živých kultur laktobacilů v závislosti na okolní teplotě neexistuje. Výrobce je tedy schopen zaručit správné množství v době výroby a na konci expirace jen při řádném uskladnění. Na vás podnět provedeme během příštího roku šest sad referenčních měření různě skladovaných vzorků ke stanovení individuální časové křivky úbytku živých kultur. Výsledky této studie poskytneme odběratelům, abychom je lépe motivovali k dodržování optimálních skladovacích podmínek. Na základě získaných údajů zvážíme nutnost zajistit transport tohoto zboží v termoizolačních obalech. Protože však nemáme možnost ovlivnit skladování v prodejní síti, budeme na etiketě uvádět množství probiotických mikroorganismů v době jejich výroby.

» gigalekarna.cz, Dana Kučerová

Při skladování probiotik se vždy řídíme doporučením výrobce. Pokud je na obale „Uchovávat v chladničce“, tak je skladujeme v lednici. Pokud je tam „do 25 stupňů“, tak je máme v regálu.

Probio-Fix Probiotikum

výrobce: baleno v SVUS Pharma pro S&D Velká Británie do ČR dodává: S&D Pharma CZ cena: 159 Kč/30 želatinových tobolk koupeno: e-shop.lekarna-domu.cz pokyny k uchovávání: v suchu při teplotě do 25 °C, mimo dosah přímého slunečního světla doporučená denní dávka: 1-3 tobolky do konce expirace: 9 měsíců



CO ZJISTIL TEST

Obsah laktobacilů a bifidobakterii je vysoký a odpovídá deklarovanému množství.

Množství probiotických mikroorganismů deklarované: 5 800 000 000 zjištěné: 2 400 000 000

Naturline Probiotikum Forte

výrobce: Walmark Třinec, Česká republika cena: 139 Kč/30 tobolek koupeno: dm drogerie, Praha 4, Nusle pokyny k uchovávání: v suchu a temnu při teplotě do 25 °C doporučená denní dávka: 1-3 tobolky do konce expirace: 30 měsíců



CO ZJISTIL TEST

Obsah laktobacilů a bifidobakterii je trochu nižší než deklarovaný, ale odpovídá obecně uznávanému účinnému množství.

Množství probiotických mikroorganismů deklarované: 15 600 000 000 zjištěné: 1 200 000 000

Swiss natural Lactobacily „5“

výrobce: Swiss Herbal Remedies, Kanada distributor v ČR: Biavit Impex cena: 289 Kč/60 kapslí koupeno: drmax-lekarna.cz pokyny k uchovávání: do teploty 25 °C, po otevření lépe v chladničce doporučená denní dávka: 1-2 kapsle do konce expirace: 22 měsíci



CO ZJISTIL TEST

Obsah laktobacilů a bifidobakterii je trochu nižší než deklarovaný, ale stále ještě odpovídá obecně uznávanému účinnému množství.

Množství probiotických mikroorganismů deklarované: 12 000 000 000 zjištěné: 890 000 000

GoldiM ProbiFlora

výrobce: Goldim Soběslav ČR cena: 133 Kč/30 tablet koupeno: drmax-lekarna.cz pokyny k uchovávání: do 20 °C a při relativní vlhkosti do 60 % doporučená denní dávka: 1-2 tablety do konce expirace: 20 měsíců



CO ZJISTIL TEST

Deklarované laktobacily nebyly prokázány vůbec žádne a obsah bifidobakterii byl velmi nízký. Nelze udělat jednoznačný závěr, protože obsahoval i bakterii Streptococcus thermophilus, která nebyla analýzou stanovena.

Množství probiotických mikroorganismů deklarované: 6 000 000 000 zjištěné: 6 700

Cemio Lactobacillus acidophilus

výrobce: ve spolupráci s Cemio Switzerland AG vyrábí Cemio ČR cena: 187 Kč/100 kapslí koupeno: gigalekarna.cz pokyny k uchovávání: v chladničce doporučená denní dávka: 1-2 kapsle do konce expirace: 17 měsíců



CO ZJISTIL TEST

Bifidobakterie nebyly zjištovány, protože nejsou podle značení obsaženy. Obsah laktobacilů je nedostatečný, neodpovídá deklaraci ani obecně uznávanému doporučení.

Množství probiotických mikroorganismů deklarované: 4 000 000 000 zjištěné: 500

BlueCare Lactomax

výrobce: VitaHarmony ČR, země původu: USA cena: 185 Kč/60 kapslí koupeno: gigalekarna.cz pokyny k uchovávání: na suchém a chladném místě v uzavřeném obalu doporučená denní dávka: 1 kapsle do konce expirace: 10 měsíců



CO ZJISTIL TEST

Bifidobakterie nebyly zjištovány, protože nejsou podle značení obsaženy. Obsah laktobacilů je nedostatečný, neodpovídá deklaraci ani