# Probiotiki in zdravstvene trditve

Oglasi in trditve na embalaži živil, da izdelek vsebuje probiotike nas pogosto prepričajo v nakup najrazličnejših živil, pri čemer ne razmišljamo prav veliko o tem, kaj so pravzaprav probiotiki in kako učinkujejo. Med živila so uvrščena tudi prehranska dopolnila. Poleg živil, ki jim dodajajo probiotične bakterije, so na voljo tudi zdravila, ki vsebujejo liofilizirane mikroorganizme. Terapevtske indikacije so zelo raznolike, dokazan pa je njihov koristen učinek pri preprečevanju in lajšanju prebavnih težav.

## Kaj izraz probiotik pomeni?

Izraz probiotik izvira iz grških besed pro (za) in bios (življenje), torej pomeni dobesedno "za življenje". Po definiciji pa so probiotiki živi mikroorganizmi, ki – če jih je dovolj – koristijo gostiteljevemu organizmu, saj izboljšujejo delovanje avtohtone mikrobiote prebavnega trakta. Preprosto povedano, probiotiki so dobre bakterije. Najpogostejši predstavniki so iz rodov Lactobacillus in Bifidobacterium.

## Ali je izraz probiotični na živilu zdravstvena ali prehranska trditev?

Izraz »probiotični« je zdravstvena trditev. Zdravstvena trditev je tudi navedba »Vsebuje probiotik« ali podobna navedba, ki napeljuje da izdelek vsebuje snov, ki lahko ugodno vpliva na zdravje in nima enakega pomena kot na primer »vsebuje sestavino x«.. .

Zato je izraz »probiotik«, upoštevajoč Uredbo EC 1924/2006, če se uporabi na označbi živila, lahko le zdravstvena trditev, ki pa mora biti odobrena s strani Evropske agencije za varno hrano (EFSA).

## Ali obstaja v EU odobrena zdravstvena trditev za izraz probiotik?

V EU ne obstaja nobena odobrena zdravstvena trditev za probiotike. Vse do sedaj posredovane vloge za odobritev zdravstvene trditve za probiotike na EFSA niso dobile pozitivnega mnenja. Zato nobena trditev o probiotikih ni navedena v registru EU kot dovoljena za uporabo. Trditve o probiotikih, ki so bile v celoti ovrednotene in zavrnjene, so v registru EU navedene kot neodobrene.

[Podrobnosti na spletni strani Komisije](http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=search): http://ec.europa.eu/food/safety/labelling\_nutrition/claims/register/public/?event=search

V maju 2022 je Danska posredovala Evropski Komisiji pobudo, da v čim krajšem času enotno uredi oziroma dovoli uporabo izraza »probiotik« na živilih. Podpisnice pobude so bile naslednje države: Danska, Grčija, Italija, Poljska, Švedska, Bolgarija in Slovenija.

Evropska komisija je v pisnem odzivu z dne 11.7. 2022 znova poudarila, da izraz »probiotik« predstavlja zdravstveno trditev. Za zagotovitev resničnih, jasnih in zanesljivih informacij potrošnikom, Uredba (ES) št. 1924/2006 o prehranskih in zdravstvenih trditvah na živilih določa, da se zdravstvene trditve na živilih lahko uporabljajo le, če so odobrene po znanstveni oceni EFSA. Kljub dejstvu, da je bilo vloženih že več vlog za odobritev zdravstvene trditve v zvezi s »probiotiki«, do sedaj ni še nobena izmed njih dobila pozitivnega mnenja EFSA-e. Iz tega izhaja, da kakršnakoli uporaba izraza »probiotik« v EU ni dovoljena niti kot zdravstvena trditev in niti kot prehranska trditev.

Ali se lahko izraz "živ" uporablja za mlečne jogurtove izdelke?  
    
V skladu z [Uredbo (ES) št. 1924/2006](https://www.fsai.ie/uploadedFiles/Consol_Reg1924_2006.pdf)  o prehranskih in zdravstvenih trditvah na živilih se lahko dovoljena zdravstvena trditev iz člena 13(1) „Žive kulture v jogurtu izboljšajo prebavo laktoze v izdelku pri posameznikih, ki imajo težave s prebavo laktoze“ prisotne so posebne kulture, navedene v mnenju EFSA.

Pogoj za uporabo te trditve je, da „jogurt vsebuje najmanj 10 8  enot za tvorbo kolonij živih začetnih mikroorganizmov (*Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* in *Streptococcus thermophilus*) na gram.

Jogurti, ki vsebujejo starter mikroorganizme (Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus in Streptococcus thermophilus), lahko navedejo "vsebuje žive jogurtne kulture". Na etiketi ni dovoljeno navesti le besede „živo“.

## Ali lahko uporabim kakršne koli izraze za opis zdravstvenih lastnosti, za katere menim, da jih zagotavljajo bakterije?

Vsi izrazi, ki nakazujejo probiotično delovanje (tj. namigujejo, da so bakterije v izdelku lahko koristne za zdravje), so zdravstvene trditve in niso dovoljene.

Za 'probiotik' ni odobrena nobena zdravstvena trditev, zato izrazi, ki nakazujejo probiotično delovanje, niso dovoljeni.

Kaj pomeni izraz "prebiotik"?  
„Prebiotik“ je izraz, ki se uporablja za opis sestavine živila, ki lahko koristi zdravju, če jo uživamo zaradi sprememb, ki jih lahko povzroči na črevesni bakterijski flori.  
  
Ali je izraz "prebiotik" prehranska ali zdravstvena trditev?  
Izraz "prebiotik" je zdravstvena trditev.  
  
Navedba "vsebuje prebiotik" (ali podobno) na izdelku ni enaka besedi "vsebuje sestavino X". To je več kot le omemba, da izdelek vsebuje bakterije. To pomeni, da izdelek vsebuje snov, ki je lahko koristna za zdravje. Vse, kar navaja, namiguje ali implicira povezavo med hrano in zdravjem, se lahko šteje za zdravstveno trditev. **Iz tega razloga se izraz „prebiotik“, ki se uporablja na etiketi živila, šteje za zdravstveno trditev.**  
Ali obstajajo odobrene zdravstvene trditve za prebiotike?Ne, za prebiotike ni odobrenih zdravstvenih trditev.  
  
Vloge za zdravstvene trditve o prebiotikih so bile predložene v oceno EFSA in do danes nobena vloga ni dobila pozitivnega mnenja. Več trditev o prebiotikih, ki so bile v celoti ovrednotene in zavrnjene, so v registru EU navedene kot neodobrene

## Ali lahko vrsto bakterij označimo med sestavinami na označbi (npr. *Lactobacillus rhamnosus*)?

Da. Upoštevajoč točko 1.d. člen 19 Uredbe EU 1169/2011 se lahko ime kultur, ki se uporabijo pri fermentaciji mlečnih izdelkov (fermentiran mlečni izdelek) navede na seznamu sestavin kot prostovoljni podatek. Kadar fermentiran mlečni izdelek vsebuje druge mlečno kislinske kulture kot tiste, ki definirajo jogurt, ni več jogurt. Torej izraz »probiotični jogurt« sploh ne obstaja, ampak govorimo o fermentiranem mlečnem izdelku.

[**Podrobnosti glede fermentiranih mlečnih izdelkov (Codex Alimentarius):**](https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252FStandards%252FCXS%2B243-2003%252FCXS_243e.pdf) https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252FStandards%252FCXS%2B243-2003%252FCXS\_243e.pdf