

Bevisad nytta med probiotiska bakterier

All yoghurt innehåller bakteriekulturer. Men det är skillnader mellan olika bakterier och det är även skillnad mellan hur mycket bakterier olika yoghurtar innehåller liksom om bakterierna är levande eller inte.

Danone ordnade idag ett seminarium om de levande probiotiska bakterier, som är en viktig ingrediens i företagets produkter. Företaget inledde ett forskningsarbete kring probiotika redan 1906 och arbetar idag med de egna patenterade bakteriestammar Bifido Bakterium Actiregularis och L. Casei Danone. Båda dessa stammar har vetenskapligt påvisade positiva hälsoeffekter vid regelbunden konsumtion.

Vid seminariet talade professor Bengt Björkstén, Karolinska institutet. Björkstén är en av de ledande forskarna inom området probiotika och han redogjorde för hur de probiotiska bakterierna verkar i främst mage och tarm där de visade kan stabilisera våra tarmbakterier, ”vår inre värld”. Professor Björkstén visade också att de gynnsamma medicinska effekterna av probiotika är väl dokumenterade, inte minst inom pediatriken.

Vid seminariet underströks vikten av goda och regelbundna frukostvanor. Yoghurt till frukost ger en bra mättnadskänsla, något som är viktigt för hälsa och välbefinnande. TV-doktorn Åsa Vilbäck poängterade vikten av att äta gott, regelbundet och varierat.

- Det kan låta banalt, säger Åsa Vilbäck, men det är faktiskt inte mer komplicerat än så att lägga grunden till god hälsa.

Inför seminariet hade Danone genomfört en SIFO-undersökning om svenska folkets kunskaper och inställning till yoghurt. Tre av fyra svenskar brukar äta yoghurt och många väljer yoghurt för att det är snabbt, gott och nyttigt. Bara en av fem känner till begreppet probiotika medan nära två tredjedelar av alla svarande var nyfikna på att veta mer om de hälsofördelar som probiotika ger.

För mer information:

Frida Keane, Nutrition Manager, Danone

Tel: +46 8 705 86 89

E-post: frida.keane@danone.com