

KIZILAY BOOST NEDİR? FAYDALARI NELERDİR?

Doç. Dr. Muhammet Emin Çam

İnsan vücudundaki gastrointestinal kanalda (sindirim sisteminde) kolonize olan (bir arada bulunan) bakteri, virüs, maya, protozoa gibi mikroorganizmalardan oluşan ve bir organ gibi işlevi olan ekosisteme “bağırsak mikrobiyotası (mikroflorası)” denilmekte ve literatürde bağırsak mikrobiyotasının insan sağlığı ile ilişkisine dair birçok çalışma bulunmaktadır. Mesela bağırsaklarda bulunduğunu söylediğimiz yararlı bakteriler yine mikrobiyotamızın en önemli bileşenlerindedir.

Mikrobiyota gelişimini, bileşimini ve fonksiyonunu etkileyen faktörler arasında; doğum şekli, annenin mikrobiyotası, anne sütü alımı, antibiyotik/probiyotik kullanımı yani ilaç kullanımı ve beslenme şekli yer almaktadır. Bu faktörler arasında beslenme, mikrobiyota oluşumu ve modülasyonu üzerinde %57 oranında etkili olmaktadır. Bu nedenle yeterli ve dengeli bir beslenmeyle beraber doğal prebiyotik ve probiyotikli gıda tüketimi ön plana çıkmaktadır.

Yanlış beslenme tarzı, vücuttaki canlı mikroorganizma topluluğu olan mikrobiyotayı olumsuz etkilemekte ve birçok kronik hastalığa zemin hazırlayan bozulmuş, sağlıklı mikrobiyotaya (diğer adıyla disbiyozise) neden olmaktadır. Yapılan çalışmalar gösteriyor ki bağırsak sağlığının bozulması birçok hastalık için tetikleyici bir faktördür. Bağırsak günümüzde bilim dünyası tarafından ikinci beyin olarak adlandırılmaktadır ve sağlıklı bir bağırsağın bazı santral sinir sistemi yani beyinde gerçekleşen hastalıkları dahi tetikleyebileceği düşünülmektedir. Günümüzde yapılan çalışmalarda depresyon hastalığının tedavisinde bağırsak flora sağlığının iyileştirilmesine yönelik tedaviler denenmektedir. Bağırsak beyin aksı yani yolu bu anlamda çok değerlidir ve sağlıklı bir şekilde korunması gerekir.

Bağırsak mikrobiyotasındaki dengesizliğin giderilmesi, bağırsak sağlığının iyileşmesi veya modülasyonunu sağlamak amacıyla günümüzde **probiyotik, prebiyotik, paraprobiyotik** ve **postbiyotik** içeren gıda takviyeleri ve reçetesiz satılan farmasötik ürünlerin kullanımı önem kazanmıştır.

Probiyotikler yani bağırsağımızda bulunan yararlı bakteriler gibi sindirim sistemimiz ve genel sağlığımız üzerinde oldukça olumlu etkilere sahip olan canlı bakteri ve mayalardır. Bağırsak sağlığının sağlanması adına bağırsak florası bozulduğunda kullanılabilen takviyelerdir. Probiyotikler, sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olsalar da prebiyotikler olmadan büyük bir yarar sağlamazlar. Prebiyotik ve probiyotiğin bir arada bulunduğu ürünler ise simbiyotik olarak isimlendirilir.

Prebiyotikler, bağırsak florasında bulunan dost bakterileri besleyen veya dışarıdan bizim aldığımız probiyotikleri besleyen, onların canlı kalmasını ve gelişimi sağlayarak bağırsak mikroflorasını destekleyen bileşiklerdir. Doğal yollarla besinlerden de elde edilebilir fakat günümüzde besin içeriklerindeki zenginliğin kaybolması günlük tüketimle bazı ihtiyaç duyduğumuz besin öğelerinin yeterince vücuda alınamamasına sebep olmaktadır. Bunda bir diğer önemli faktörde alınan besin öğelerinin sağlıklı bir bağırsağa sahip olmamız nedeniyle vücuda alınamayarak atılmasıdır.

Hücre bütünlüğünün bozulmadığı fakat bakterilerin inaktive edildiği ürünlere de **paraprobiyotik** denilmektedir. Paraprobiyotikler yeterli miktarda tüketildiğinde fayda sağlayan ürünlerdir. **Postbiyotikler** ise probiyotiklerden elde edilen son ürünler örneğin

fonksiyonel proteinler/enzimler ve postbiyotiklerin parçalanması sırasında açığa çıkan ara ürünler veya son ürünlerdir yani metabolitleridir.

Örneğin bakteriden bir molekül izole edebiliriz. Kolajen, hyaluronik asit, laktik asit gibi. Bakterilerden elde edilen bu ürünler postbiyotik molekülüdür. Bir de bakteri içeriğini hiç değiştirmeden olduğu gibi tindelize ederek yani ısı işlem uygulayarak mikroorganizmaları yok edebiliriz. Kızılay Boost içeriğinde bulunan postbiyotik hazırlanırken ısı işlemle tindelize edilen bakterilerden elde edilen postbiyotikler kullanılmıştır.

Postbiyotiklerin probiyotiklere göre bazı avantajları bulunmaktadır. Probiyotiklerin etkili olabilmesi için çok çeşitli özelliklere sahip olması gerekir. Örneğin, bağırsağa ulaşana kadar canlılığını korumak ve bağırsak çeperine tutunabilme yeteneğine sahip olması gerekir. Ayrıca üretim prosedürleri zorlayıcıdır ve bu süreç probiyotikleri önemli ölçüde etkilemektedir. Probiyotiklerin canlı olma gereksinimi ise bir diğer zorlayıcı unsurdur. Tüm bu nedenlerle aynı faydaları sağlayan postbiyotiklerin üretimi ön plana çıkmaktadır.

Yüksek ısı işlem gereken ürünlere kolay ilave edilebilmeleri, canlılık kaybı problemi olmaması, soğuk zincir gereksiniminin olmaması, depolama ve taşıma kolaylığı, az gelişmiş bölgelere ürün dağıtımının kolay olması gibi avantajları nedeniyle postbiyotiklerin kullanılması giderek önem kazanmaktadır.

Probiyotikler de dahil olmak üzere canlı bakterilerin sağlık uygulamalarında kullanımı fırsatçı patojenite gelişimine neden olabilmektedir. Bu nedenle bağışıklık sistemi zayıf bireyler için, kanser hastaları için, bağırsak bütünlüğü bozulmuş aktif kanamalı hastalar ve şiddetli pankreatit durumundaki hastalar için probiyotik kullanılması genellikle önerilmemektedir. Canlı mikroorganizma yerine inaktive edilmiş mikroorganizma ve hücre özütlerinin kullanılması nedeniyle immün sistemi zayıf ya da baskılanmış bireylerde enfeksiyon riski oluşturmadığı için postbiyotikler daha güvenli bir şekilde doktorunuzun da görüşü alınarak kullanılabilir. Unutulmaması gerekir ki bu ürünler sağlığı desteklemek amacıyla kullanılan ürünlerdir ve tek başına kullanımda direkt olarak bir hastalığı tedavi ettiği iddia edilemez. Kızılay Boost bahsettiğim hastalık halleri dışında güvenle tüketebileceğiniz bir ürün olmakla birlikte doktorunuza danışarak bu hastalık durumlarında dahi güvenle kullanılabilir.

Yapılan bilimsel çalışmalar ile postbiyotiklerin antiinflamatuvar, immünomodülatör, antioksidan ve antimikrobiyal faydalar gösterdiği ortaya konulmuştur. Bunun dışında ishali kesmek, otoimmüniteyi düşürmek, alerjileri azaltmak gibi etkileri de literatürde gösterilmiştir.

Akla gelen bir diğer soruysa ishali kesilmesine destek oluyorsa kabızlığa sebep olabilir mi oluyor. Bu sorunun cevabı, tabii ki hayır. Çünkü postbiyotikler bağırsaklar üzerinde düzenleyici yani dengeleyici bir etki gösterir. Dolayısıyla kabızlık durumunda da tedavide destekleyici olarak kullanılacak bir üründür. Gastrointestinal sistem üzerindeki etkilerini gösteren sayısız çalışma mevcuttur. Kızılay Boost aynı zamanda afet durumları sonrasında sıklıkla görülen salgın durumlarının yaşanmaması adına profilaktik yani önleyici bir destek olarak kullanılabilir. Bağışıklık sisteminin düşmesi ve hastalıklara daha kolay bir şekilde yakalanmak ve ishal salgınları afetler sonrasında en sık karşılaşılan sorunlardır. Kızılay Boost bu durumda güvenle kullanılacak bir destekleyici içecektir. Zaten adını da burdan almaktadır. Boost İngilizce'de yükseltme, destekleme, artırma manasına gelmektedir.

Kızılay Boost içerisinde ayrıca bir antioksidan olarak vücudu serbest radikallerden ve toksinlerden koruyan C vitamini de bulunmaktadır. C vitamini ayrıca bağışıklık sistemini güçlendirmekte ve soğuk algınlığı süresini de kısaltmaktadır. Fakat vücuda alınan herşeyde

olduğu gibi vitamin C'nin de fazlası zararlıdır ve postbiyotiklerin ortaya koyacağı yararlı etkileri maskeleyebilir. Bu nedenle Kızılay Boost içerisine konulacak maddelerin miktarları bu kriterlere göre belirlenmiştir.

Kızılay Boost içerisinde Kızılay Erzincan maden suyu içeriği bulunduğu için mineralleri zaten doğal olarak içermektedir. Fakat doğal olarak içermediği minerallerden biri çinkodur. Çinko, vücut için gerekli olan eser minerallerden biridir. Çinko vücut tarafında üretilmediği için dışarıdan alınması gereken esansiyel bir moleküldür. Enzimler işlevlerini yerine getirirken belirli mineraller ve vitaminlerden faydalanır. Bu nedenle de sağlıklı vücut fonksiyonları için çinko mineraline ihtiyaç vardır. Bu nedenle Kızılay Boost içerisine çinko eklenmiştir ve çinko aynı zamanda bağışıklık sistemini destekleyen en önemli minerallerin başında gelmektedir.

Kızılay Boost ve postbiyotiklerle ilgili daha detaylı bilgilere www.kizilayicecek.com.tr ve www.madensuyu.org websitelerimiz üzerinden ulaşabilirsiniz.

Kızılay İçecek ailesi olarak sağlıklı günler dileriz.