



Povzetek projekta Po kreativni poti do znanja 2017 – 2020, 2. odpiranje, za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

1. Polni naslov projekta: Vpliv uživanja kefirja na kazalnike metabolnega sindroma (KREPKO)

- V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P-16 se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovo (neustrezno področje izbrišite):

09 - Zdravstvo in socialna varnost

2. V sodelovanju z:

Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju
Kele & Kele, proizvodnja, trgovina in storitve, d. o. o.

3. Besedilo:

- Opredelite problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta

Kefir ima kot tradicionalno fermentirano živilo številne pozitivne učinke na zdravje. Redno uživanje kefirja vpliva na znižanje serumske koncentracije glukoze, holesterola, znižuje krvni tlak, ima antioksidativen učinek in deluje protivnetno. Presežene kritične mejne vrednosti naštetih parametrov so pogosto povezana z debelostjo in so predstopnja razvoja metabolnega sindroma (trebušna debelost, inzulinska rezistenca, povišan nivo glukoze v krvi, dislipidemija in povišan krvni tlak). Velik delež študij, ki podpirajo te ugotovitve je še vedno narejen le v laboratorijskih pogojih (in vitro ali na poskusnih živalih), zato je bil namen našega projekta ugotoviti ali redno uživanje kefirja vpliva na posamezne dejavnike metabolnega sindroma in nizko stopnjo kroničnega vnetja pri debelosti ter protein zonulin (marker črevesne prepustnosti) pri zdravih odraslih asimptomatskih posameznikih.

- Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta

K sodelovanju v našo klinično študijo smo povabili 28 posameznikov z indeksom telesne mase več kot 25 kg/m², starosti 25-60 let, brez metabolnih motenj, brez diabetesa, brez bolezni srca in ožilja, brez težav z endokrinimi organi, brez zdravil za nižanje lipidov, brez prehranskih dopolnil ter brez nihanja telesne mase v zadnjih treh mesecih. Študija je potekala tako, da so posamezniki najprej imeli en teden spiranja (v tem tednu niso uživali kefirja in mleka), nato so tri tedne uživali kefir ali mleko, sledilo je ponovno enotedensko spiranje in zatem še tritedensko uživanje mleka ali kefirja. Posameznikom smo tekom študije analizirali telesno sestavo, izmerili serumske vnetne markerje, koncentracijo glukoze in holesterola ter antioksidativni potencial. S študijo smo tako ugotavljali kako redno uživanje kefirja vpliva na počutje in zdravstveno stanje posameznika.

- Navedite in opišite rezultate projekta ter njihov doprinos k družbeni koristnosti

V projektu smo ugotovili, da redno uživanje tako kefirja kot mleka vpliva na dejavnike metabolnega sindroma ter da ima redno uživanje kefirja in mleka pozitivne učinke na nizko stopnjo kroničnega vnetja, pri čemer so bili učinki pri rednem uživanju kefirja močnejši. Nadalje smo tudi ugotovili, da ima redno uživanje kefirja in mleka pozitivne učinke na protein zonulin (marker črevesne prepustnosti), pri čemer je bil učinek pri rednem uživanju kefirja mnogo močnejši. Poleg tega je podjetje pridobilo vpogled v sodoben način proučevanja mikrobne združbe kefirja in kefirnih

zrn, saj je bil izdelan laboratorijski protokol za analizo mikrobioma.

S študijo smo tako širši javnosti prikazali kako redno uživanje kefirja ugodno vpliva na počutje in zdravstveno stanje posameznika. Prav tako smo tudi prispevali k ozaveščanju potrošnikov o kefirju kot fermentiranem mlečnem izdelku in ekološki/BIO vrednosti izdelkov.