

Droždie a zdravie

Je droždie alergénom?

Štandardné pekárske droždie *Saccharomyces cerevisiae* je veľmi ľahko stráviteľné ľudským telom. Droždie nie je zahrnuté v zozname výrobkov podľa európskeho nariadenia 1169/2011, ktoré by mohli spôsobiť alergie alebo neznášanlivosť. Vďaka použitiu účinného systému HACCP môžu výrobcovia pekárskeho droždia zaručiť, že droždie neobsahuje alergény. Tento systém zahŕňa postupy na zabránenie krížovej kontaminácie, zabezpečenie výsledovateľnosti a výrobu v súlade so správnymi výrobnými postupmi (GMP). Nakoľko droždie obsahuje mnoho typov bielkovín, môže byť príčinou alergickej reakcie veľmi citlivých jedincov. Alergia na droždie je veľmi zriedkavá.

Môže jedenie droždia vyvolať kvasinkové infekcie?

Nie, podľa našich vedomostí nie sú známe žiadne prípady, kedy by kvasinky spôsobili infekcie u zdravého človeka. Je dôležité nezamieňať si kvasinky *Saccharomyces cerevisiae* s infekciami spôsobenými kvasinkami druhu *Candida*.

Pojem kvasinky zahŕňa množstvo druhov, vrátane *Candida albicans*, ktorý je úplne odlišný od pekárskych kvasiniek. Použitie droždia (*Saccharomyces cerevisiae*) v potravinách bolo a je bezpečné už počas tisícročí.



Čo sú to beta-glukány, obsahuje ich droždie?

Beta-glukány sú typom sacharidov, ktoré podporujú imunitný systém a majú pozitívny vplyv na zníženie hladiny

cholesterolu.

Kvasinky obsahujú vo svojich bunkových stenách významné množstvo beta-glukánov. Avšak množstvo beta-glukánov v chlebe je tak nízke, že jeho prínos pre zdravie je takmer bezvýznamný.

Obsahuje droždie GMO?

Pekárske droždie vyrábané v Európe je bez GMO.

Má kysnutie vplyv na tvorbu akrylamidu?

Akrylamid je potenciálny karcinogén, ktorý sa tvorí počas úpravy potravín obsahujúcich škrob pri vysokých teplotách. Počas kysnutia dochádza k zníženiu obsahu asparagínu, ktorý je prekursorom akrylamidu, tým, že ho droždie využíva pri svojich metabolických aktivitách. Štúdia ukázala koreláciu medzi dĺžkou kysnutia cesta a znížením obsahu asparagínu, teda čím dlhšie cesto kysne, tým má nižší obsah asparagínu, resp. akrylamidu.

Obsahuje droždie vitamíny?

Áno, pekárske droždie obsahuje rôzne vitamíny, najmä vitamíny skupiny B. Proces pečenia však znižuje biologickú dostupnosť vitamínov a aminokyselín. Čím je čas pečenia kratší a pečenie prebieha pri nižšej teplote, tým viac vitamínov sa zachová. Napriek tomu môžeme povedať, že pekárenske droždie výrazne prispieva k výživovej hodnote chleba.

Čo je to probiotikum?

Probiotiká sú definované FAO/WHO ako "živé mikroorganizmy, ktoré pri podávaní v primeraných množstvách poskytujú príjemcovi zdravotný prospech". Zatiaľ existuje len jeden kmeň kvasiniek dokumentovaný ako probiotikum: *Saccharomyces cerevisiae boulardii*. Používa sa ako liečba proti hnačke.

Je potrebné si uvedomiť, že na konci pečenia sú kvasinky

deaktivované. To znamená, že v chlebe sa kvasinky nenachádzajú v živej podobe a nemôžu mať teda probiotické účinky na ľudský organizmus.