



# Hunaja hoitaa suolistoa

**Australiassa myydään prebioottista hunajaa, joka parantaa suoliston hyvinvointia. Itse asiassa kaikissa hunajissa on prebiootteina toimivia sokeriyhdisteitä, oligosakkarideja.**

**H**unajan tunnetuimmat – ja ehkä myös tutkituimmat – terveysvaikutukset ovat sen haavojen paranemista nopeuttava ja flunssan oireita lievittävä vaikutus. Australiassa on tutkittu myös hunajan vaikutusta suoliston bakteereihin.

## Probioottinen vai prebioottinen?

Probiotit ovat meille tuttuja maitohappobakteereita. Voimme lisätä niiden määrää suolistossamme syömällä maitohappobakteereja sisältäviä ruokia, kuten hapanmaitotuotteita tai hapankaalia. Myös kypsässä hunajassa on maitohappobakteereita, mutta varastointia kestävässä kypsässä hunajassa ne eivät enää pysty toimimaan hunajan alhaisen vesipitoisuuden vuoksi. Myös kennoihin säilötty perga kypsyy maitohappobakteereiden avulla.

Prebioottinen ruoka puolestaan sisältää sellaisia ainesosia, jotka tukevat ja ravitsevat suoliston maito-

happobakteereita ja rajoittavat patogeenisten ja haitallisten mikrobin kasvua ja aktiivisuutta. Hunajassa tällaisia ainesosia ovat oligosakkaridit eli sokerit, joissa useampia glukoosi- tai fruktoosimolekyylejä on liittynyt toisiinsa. Ne toimivat maitohappobakteereiden ravintona ja aktivoijina ja muokkaavat siten suoliston mikrobiflooraa.

## Jo pieni annos vaikuttaa

Australialaisessa tutkimuksessa havaittiin, että jo ruokalusikallinen hunajaa päivässä paransi merkittävästi keskivertokoehenkilön suoliston bakteeritasapainoa tukemalla hyödyllisiä bakteereita. Nämä hyvät bakteerit tuottavat puolestaan hyödyllisiä yhdisteitä, jotka taasen suojelevat suolistoa monilta sairauksilta.

Parasta tässä tiedossa on se, että kaikissa hunajissa on näitä prebiootteina toimivia oligosakkarideja. Jos haluaa ravita suolistonsa mikrobeja oligosakkarideilla, kannattaa siis syödä sitä hunajaa, josta pitää.

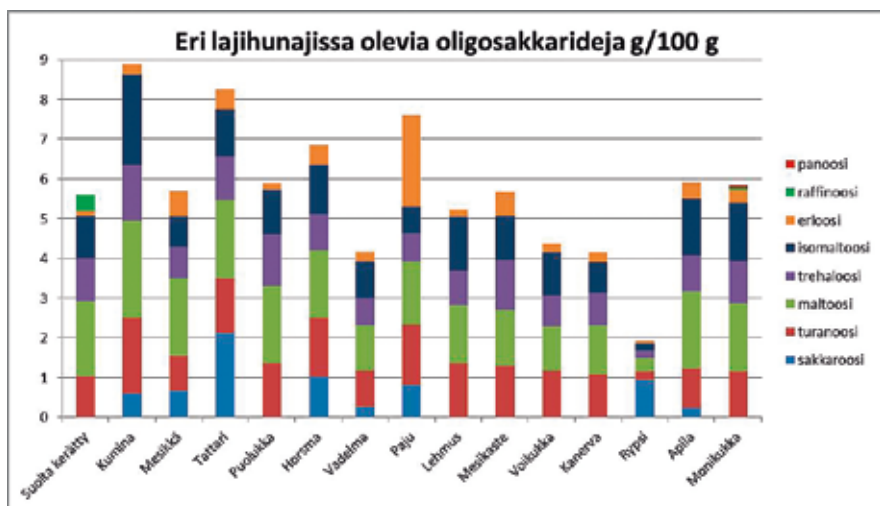
## EU:ssa hunajaa ei saa myydä prebioottisena

Australiassa tietoa hunajan prebioottisuudesta on hyödynnetty jo kaupallisesti. Capilano Honey -niminen yritys myy Beeotic®-hunajaa, jota markkinoidaan prebioottisena. Huomattavaa on, että markkinoitu ominaisuus on itse hunajalla, eli hunajaan ei ole lisätty mitään eikä siitä ole poistettu mitään. Yrityksen nettisivuilla kerrotaan, että jokainen erä testataan erikseen, jotta voidaan varmistaa sen sisältävän luonnollisesti vaikuttavia prebioottisia oligosakkarideja. Hunajan nimi on suojattu tavaramerkillä, ja sitä voi tilata noin 55 euron kilohintaan esimerkiksi Amazonin verkkokaupasta.

Harmillisesti tätäkään hunajan terveysvaikutusta ei saa kuitenkaan EU:ssa käyttää hunajan markkinoinnin yhteydessä. Prebiootteja olisi tietysti mielenkiintoista tutkia suomalaisista hunajista, mutta jos tiedon käyttäminen markkinoinnissa ei ole sallittua, tutkimus menisi osittain hukkaan. Kuvassa 1 on esitetty suomalaisten hunajien oligosakkaridipitoisuuksia.

Beeotic®-hunajaa myyvän yrityksen nettisivut: [capilano-honey.com/us-en/our-range](http://capilano-honey.com/us-en/our-range)

Artikkeli hunajan vaikutuksesta suoliston mikrobitasapainoon. Effect of honey in improving the gut microbial balance: <https://academic.oup.com/fqs/article/1/2/107/3860141>



**Anneli Salonen,**  
projektipäällikkö

**Hankkeen nettisivut:**  
[mehilaishoitajat.fi/more-than-honey-hanke/](http://mehilaishoitajat.fi/more-than-honey-hanke/)



**Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin**