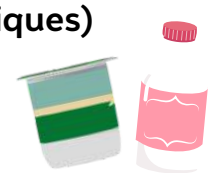
Tous les aliments fermentés contiennent-ils des probiotiques ?

La réponse est non.

Bien que l'on puisse trouver des probiotiques dans certains types d'aliments fermentés,
tous les aliments fermentés ne contiennent pas de probiotiques.

Ailments fermentés qui ne sont PAS considérés comme probiotiques.		Aliments fermentés considérés comme probiotiques.
Bière	Yogourt *	Certains yogourts* (avec des souches spécifiques)
Vin	Kéfir*	Certains kéfirs* (avec des souches spécifiques)
Pain au levain	Choucroute non cuite*	
Chocolat	Kimchi*	
Tempeh	Kombuchas*	
Miso		

*Contient des microbes vivants



Critères pour qu'un aliment fermenté soit considéré comme probiotique :

- Il doit contenir un nombre suffisant d'une souche spécifique de micro-organismes ayant un effet positif direct sur la santé humaine, ccomme démontré par au moins une étude humaine bien conçue.

Pourquoi les différences sont-elles importantes?

"Il est difficile de savoir si les aliments fermentés ont des effets bénéfiques sur la santé lorsqu'ils sont étiquetés de manière erronée comme étant probiotiques." [2]

-La professeure Maria Marco, PhD,
du département des sciences et technologies alimentaires de l'université de Californie

Quels sont les avantages?

Lorsqu'ils sont pris à la bonne dose, les probiotiques peuvent :

1. Réduire la diarrhée associée aux antibiotiques
2. Aider à digérer les fibres et autres nutriments
3. Aider à gérer le SCI et d'autres troubles digestifs
4. Gérer les coliques chez les nourrissons

À l'épicerie, les produits fermentés qui ont une allégation relative aux probiotiques doivent indiquer la souche spécifique.
La CDHF recommande de consulter un professionnel de la santé si vous souhaitez ajouter des probiotiques à votre régime alimentaire pour traiter une maladie spécifique.

Références:

1. ISAPP position statement on minimum criteria for harmonizing global regulatory approaches for probiotics in foods and supplements; 2018 Oct 9. https://isappscience.org/wp-content/uploads/2018/10/summary-document-probiotics-criteria-ISAPP.pdf
2. Marco M. Do fermented foods contain probiotics? International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics; 2022 Jan 10. https://isappscience.org/do-fermented-foods-contain-probiotics/

Cette infographie a été rendue possible grâce à une subvention éducative sans restriction de:

ACTIVIA active probiotics - probiotiques actifs