

Kysyjä sairastaa suoliston ja aivojen sairauksia. Hän on kiinnostunut kombuchasta ja innostunut kasvattamaan omia bakteereita ja sieniä, sekä valmistamaan itse kombutchaa. Kysyjä kysyy ”Uhka vai mahdollisuus?” (Ukonlintu, 29v)

Satu Pekkala ja Sanna Lensu:

Vastaus: Kombuchan käytöstä ei ole lääketieteellistä näyttöä, mutta jotkut ovat kokeneet saavansa siitä apua suolistovaivoihin. Kokeilemalla se selviää, onko siitä apua sinulle, mutta kannattaa aloittaa varoen. Omatekoisissa kasvatuksissa täytyy myös muistaa elintarvikehygienian, ja varoa ruokamyrkytystä, jottei kasvustoissa pääse kasvamaan terveydelle haitallisia mikrobeja. Tässä siis piilee sekä uhka että mahdollisuus ☑ Satu Pekkala kirjoitti suolistokirjassaan kombuchasta seuraavasti: Kombuchalla on raportoitu olevan paljon terveysvaikutuksia eläinkokeissa suoliston hyvinvoinnin kautta, mutta tietääkseni sen vaikutuksia ihmisten suolistomikrobistoon tai suoliston hyvinvointiin ei ole tutkittu. Helsingin yliopiston mikrobiologian professori Per Saris arvioi vuonna 2019 Seura-lehdelle antamassaan haastattelussa, että kombuchan harvat löydetyt terveyshyödyt johtuvat juoman sisältämästä teestä – teessä tiedetään olevan paljon antioksidantteja. Saris mietti, että kombucha ei kenties välttämättä olekaan terveellinen. Happamana tuotteena se liuottaa raskasmetalleja, ja tämä voi osoittautua ongelmaksi, jos kombucha valmistetaan lasiastian sijaan ohjeiden vastaisesti keraamisessa astiassa, joka on valmistettu ennen 60-lukua tai tuotu ulkomailta. Silloin astiasta voi irrota juoman sekaan esimerkiksi lyijyä, mikä voi aiheuttaa vakavia terveysongelmia. On siis ensiarvoisen tärkeää valmistaa kombucha ohjeiden mukaan ja lasiastiassa.