

Pressemitteilung

Direktion Bayreuth-Kulmbach

Probiotische Lebensmittel

Gut für die Darmgesundheit?

Bayreuth, 13.10.2023

„Probiotischer Joghurt“ – das war früher einmal das Versprechen, dass es sich um ein besonders gesundheitsförderliches Produkt handeln soll. In Probiotika wie Kefir, Joghurt, Käse oder fermentiertem Gemüse kommen lebende Mikroorganismen natürlicherweise vor. „Ob sie unsere Gesundheit tatsächlich positiv beeinflussen, ist jedoch wissenschaftlich nicht eindeutig nachgewiesen“, sagt Doris Ohnemüller, Ernährungsexpertin bei der AOK in Bayreuth. Hersteller von Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln werben daher seit einigen Jahren nicht mehr mit dem Begriff „probiotisch“.

Fermentation verbessert die Bekömmlichkeit

Im menschlichen Darm leben Billionen von Bakterien, sie bilden den Hauptbestandteil des sogenannten Mikrobioms. Zur Darmflora gehören zum Beispiel Milchsäurebakterien (Laktobazillen) und Bifidobakterien. Probiotische Lebensmittel entstehen durch Fermentation, bei der Mikroorganismen organische Stoffe umwandeln. Milchsäurebakterien spielen hier eine besondere Rolle. Sie verarbeiten Kohlenhydrate zu Milchsäure. „Insbesondere milchsauer vergorene Milchprodukte sind für Menschen mit einer Milchzuckerunverträglichkeit oder Laktoseintoleranz meist besser verträglich als die pure Milch“, so Doris Ohnemüller. Außerdem können fermentierte Lebensmittel etwa während oder nach einer Antibiotika-Therapie helfen, das Gleichgewicht im Darm wiederherzustellen.

Präbiotika und Probiotika ergänzen sich

Grundsätzlich gilt: Wer ausreichend probiotische Lebensmittel zu sich nimmt, braucht keine Probiotika in Form von Nahrungsergänzungsmitteln. Schwer- kranke oder Menschen mit einem stark geschwächten Immunsystem sollten generell besser keine Lebensmittel mit speziellen Bakterienkulturen zu sich nehmen. Für den täglichen Speiseplan empfiehlt Doris Ohnemüller eine Kombination aus Probiotika und Präbiotika. Letztere sind Ballaststoffe, die den erwünschten Bakterien als Nahrung dienen und dadurch deren Wachstum befördern. Enthalten sind sie in vielen Gemüsesorten wie Spinat, Mangold, Chicorée, Lauch, Topinambur, außerdem in Hülsenfrüchten, Beeren, Saaten sowie Nüssen und nicht zuletzt in Vollkornprodukten. „Kombinieren Sie zum Beispiel zum Frühstück Naturjoghurt mit Beeren, Kürbiskernen und Haferflocken oder mittags ein Ofengemüse mit einem herzhaften Joghurt-Quark-Dip“, schlägt die AOK-Ernährungsexpertin vor. Damit die Ballaststoffe gut aufquellen können, hilft es, viel zu trinken: mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag – am besten Wasser oder Früchte- und Kräutertees. Wichtig für einen gesunden Darm ist außerdem möglichst viel Bewegung. Gymnastik oder ein flotter Spaziergang fördern die Darmtätigkeit und regen die Verdauung an.

Internet-Tipps:

- AOK – So gesund sind fermentierte Lebensmittel:
<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/so-gesund-sind-fermentierte-lebensmittel/>
- Verbraucherzentrale – Lebensmittel mit speziellen Bakterienkulturen:
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/lebensmittel-mit-speziellen-bakterienkulturen-frueher-probiotika-13937>

Bilderservice:

Bild:



Bildunterschrift:

Fermentiertes Gemüse ist nicht nur bekömmlich, sondern auch reich an probiotischen und präbiotischen Inhaltsstoffen.

Urhebervermerk:

© PantherMedia / wollertz