



## Wie sinnvoll sind „probiotische“ Nahrungsmittel?

Fragen an die Expertin der Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung e.V., Patrizia Bohnhorst, Ernährungswissenschaftlerin

### ***Im Zusammenhang mit gesundheitsfördernden Lebensmitteln ist häufig von Probiotika die Rede – was hat es damit auf sich?***

Bei Probiotika handelt es sich um definierte lebende Mikroorganismen, die in ausreichender Menge lebend in den Darm gelangen und dadurch positive Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen ausüben. Vor allem geht es dabei um die verschiedenen Stämme von Milchsäurebakterien. Gesundheitsfördernde Eigenschaften probiotischer Bakterienkulturen sind immer stammspezifisch und ihre Wirkung ist anhand klinischer Studien zu belegen. Probiotische Milchsäurebakterien sind nicht zu verwechseln mit herkömmlichen Starterkulturen in Milchprodukten (wie z. B. Joghurt, Kefir, Sauermilch oder Dickmilch), die vorrangig im Hinblick auf Haltbarkeit und Geschmackseigenschaften der Lebensmittel eingesetzt werden. Alle Lebensmittel, die durch Fermentierung entstanden sind, enthalten solche Starterkulturen. Durch die meisten üblichen Formen der Haltbarmachung werden diese Bakterien allerdings inaktiviert oder abgetötet. Probiotika müssen lebend den Darm erreichen, was durch besonders schonende Verarbeitung erreicht werden kann. Sie entfalten ihre Wirkung dann auch im menschlichen Körper. Heutzutage gibt es viele herkömmliche Lebensmittel (z. B. Milchprodukte, Cerealien) sowie Nahrungsergänzungsmittel, die mit Probiotika angereichert sind.

### ***Wo setzt die Wirkung von Probiotika im Körper an?***

In der Darmflora. Der Darm spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit und das Immunsystem. Man muss sich das als eigene Lebensgemeinschaft unzähliger Mikroorganismen vorstellen, ohne die wir gar nicht in der Lage wären, ausreichend Nährstoffe aufzunehmen. Dieses Ökosystem „Darmflora“ umfasst viele ganz bestimmte, für uns nützliche Organismen, die zum Beispiel durch die Produktion antimikrobieller Substanzen Schutz vor Krankheitserregern bieten. Durch Faktoren wie Stress, Krankheit, Medikamenteneinnahme u. ä. kann die Lebensgemeinschaft der Darmorganismen empfindlich gestört werden. Probiotika können dem entgegenwirken, indem sie das darmeigene Immunsystem aktivieren. Es beheimatet mit 70 Prozent fast drei Viertel aller Immunzellen unseres Körpers.



**Wie kann man sich die gesundheitsfördernde Wirkung von Probiotika im Einzelnen vorstellen?**

Zunächst haben probiotische Zubereitungen einen positiven Einfluss auf die Balance der Darmflora und auf das Abwehrsystem. Die in Studien durch Probiotika beobachtete Immunmodulation wirkte sich günstig auf Allergien, Ekzeme und ähnliche Erkrankungen aus. Insbesondere sind bestimmte probiotisch wirksame Bakterienstämme geeignet, Durchfall infolge einer Antibiotikatherapie abzumildern oder ihm gar vorzubeugen; Antibiotika können die Darmflora massiv schädigen. Bei Lactoseintoleranz fördern Milchsäurebakterien die Verwertung des Milchzuckers. Auch bei Atemwegsinfektionen wurden gesundheitsfördernde Effekte beobachtet: Dabei verringerte sich nicht nur die Dauer der Erkältung, sondern auch die Intensität der Symptome. Ganz allgemein wird durch eine verbesserte Balance der Darmflora die Verdauung und das Wohlbefinden verbessert.

**Welche Anforderungen sollten probiotische Bakterienstämme erfüllen?**

Natürlich müssen solche Mikroorganismen gesundheitlich absolut unbedenklich sein. Dazu sollten sie als natürlicher Bestandteil in der menschlichen Darmflora vorkommen und einen nachweisbaren gesundheitlichen Nutzen für den Menschen haben. Es kommt auch auf eine gewisse Robustheit an, das heißt, probiotische Bakterien sollten von Natur aus eine ausreichende Resistenz gegenüber Magen- und Gallensäure und Verdauungsenzymen mit sich bringen, damit sie möglichst in großer Anzahl die Magen-Darm-Passage überleben. Besondere Technologien können diesen Bakterien einen zusätzlichen Schutz während der Magen-Darm-Passage bieten. Deshalb können beispielsweise Produkte mit einem besonderen Schutzfilm (z. B. Tabletten in Form von Nahrungsergänzungsmitteln) effektiver ihre enthaltenen probiotischen Mikroorganismen vor Verdauungssäften schützen als Joghurt und andere probiotische Lebensmittel. Wichtig ist zudem nicht nur die Beachtung des Mindesthaltbarkeitsdatums probiotischer Lebensmittel; die Bakterien müssen in der Matrix auch bis zum Ablauf dieses Datums lebensfähig und aktiv bleiben.