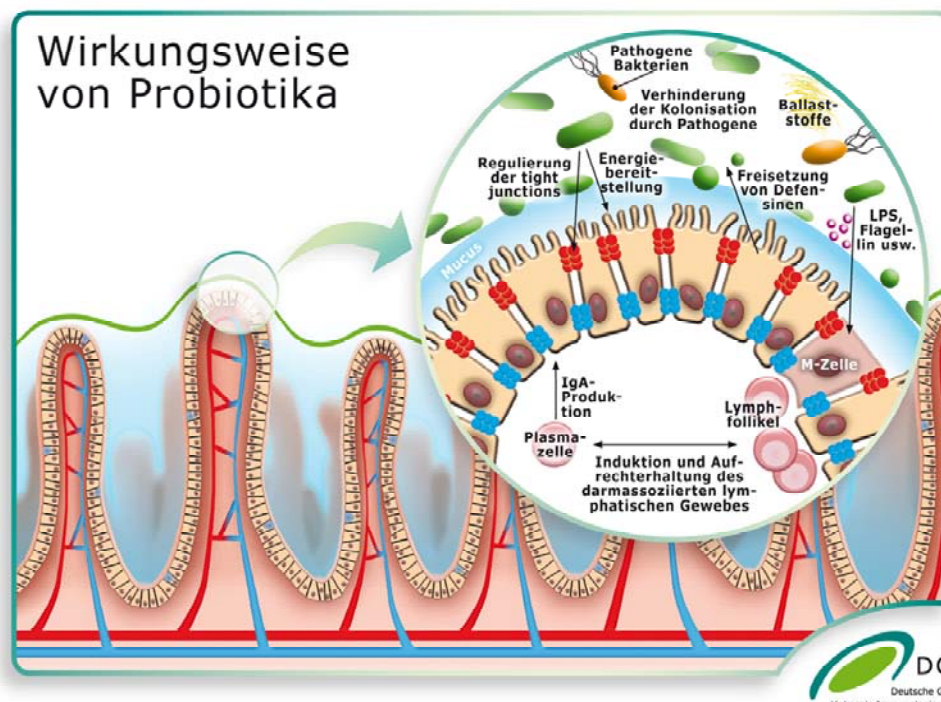


2. Hintergrundinformation

Probiotika in Ernährungsberatung und -therapie

Probiotische Lebensmittel – sinnvolle Ergänzung zu vollwertiger Ernährung

Eine gute Darmgesundheit ist ein wichtiges Ziel der Ernährungsberatung und –therapie, denn sie ist nicht nur eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden sondern auch für eine gute Immunabwehr. Die beste Basis für eine regelmäßige Verdauung und eine gesunde Darmflora schafft eine vollwertige Ernährungsweise mit reichlich Ballaststoffen aus Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Getreideprodukten aus Vollkorn. Probiotische Lebensmittel bilden dazu eine sinnvolle Ergänzung, denn sie fördern die nützlichen Bakterien in der Darmflora und dadurch die Darmgesundheit: Zum einen haben sie einen positiven Einfluss auf die Darmbarriere. Sie unterstützen die Wiederherstellung so genannter *tight junctions*, das heißt, sie tragen dazu bei, dass zerstörte Bindeglieder zwischen den Zellen repariert werden. Zum anderen treten sie in Interaktionen mit dem intestinalen Immunsystem, indem sie entzündungshemmende Botenstoffe stimulieren. So fungieren sie als eine Art Trainingspartner der Immunabwehr. Einen ernährungstherapeutischen Nutzen von Probiotika zeigt eine Vielzahl an klinischen Studien. Sinnvollen Einsatz finden Probiotika unter anderem bei gastrointestinalen Erkrankungen, wie z.B. bei der chronisch entzündlichen Darmerkrankung Colitis Ulcerosa. Darüber hinaus können sie der Entstehung von Allergien entgegenwirken. Ebenfalls gibt es Hinweise, dass Probiotika im Falle einer Atemwegsinfektion die Dauer und Häufigkeit der Symptome reduzieren und infektiösen und Antibiotika-assoziierten Durchfällen entgegenwirken.



2. Hintergrundinformation

Probiotische Bakterien versus herkömmliche Joghurtbakterien

Während bei der Züchtung herkömmlicher Joghurtbakterien lebensmitteltechnologische Ziele im Vordergrund stehen, sind es bei probiotischen Bakterien die gesundheitlichen Wirkungen im Gastrointestinaltrakt. Probiotische Bakterien weisen im Vergleich zu herkömmlichen Joghurtbakterien eine höhere Säuretoleranz auf und gelangen zu einem größeren Anteil in lebendem Zustand in tiefere Darmabschnitte, wo sie ihre gesundheitlichen Wirkungen entfalten. Probiotische Bakterienstämme sind als Nahrungsergänzungsmittel und probiotische Arzneimittel in Form von Pillen, Kapseln und Trinkampullen erhältlich oder probiotischen Lebensmitteln wie z.B. Joghurt oder Joghurtdrinks zugesetzt. Für eine positive Wirkung der Probiotika ist eine erfolgreiche Ansiedlung der Mikroorganismen im Darm notwendig. Dies ist abhängig von der aufgenommen Keimzahl. Die höchste Effizienz liegt bei einer täglich Zufuhr von 100 Millionen bis 10 Milliarden Mikroorganismen ($10^8 - 10^{10}$). Die Kolonialisierung des Darms mit bestimmten probiotischen Keimen kann durch zusätzliche Verabreichung von Präbiotika gefördert werden. Mit den verschiedenen Bakterienstämmen können unterschiedliche gesundheitliche Effekte verbunden sein. Die medizinischen und ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse zu einem bestimmten probiotischen Stamm sind jedoch nicht ohne weiteres auf andere probiotische Stämme übertragbar. Es wird von einer so genannten „Stammspezifität“ der Bakterien gesprochen. Gut untersuchte probiotische Bakterienstämme in Produkten, die in Deutschland erhältlich sind, sind z.B. in probiotischen Joghurts bzw. Joghurtdrinks die Stämme *Bifidobacterium animalis*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus casei* Shirota und *Lactobacillus johnsonii*. In Nahrungsergänzungsmitteln werden z.B. Stämme, wie *Lactobacillus gasseri*, *Bifidobacterium longum* und *Bifidobacterium bifidum* eingesetzt. *Escherichia coli* Nissle 1917 ist ein gut erforschter probiotischer Stamm, der in probiotischen Arzneimitteln eingesetzt wird.

Probiotika – Prävention für jedermann

Jeder Mensch kann von der gesundheitsfördernden Wirkung von Probiotika profitieren. Infektionen der oberen Atemwege kommen – insbesondere in der Winterzeit – häufig vor. Probiotika können dies zwar nicht verhindern, sie senken jedoch nachweislich die Schwere und Dauer derartiger Infektionen. Sie stabilisieren die Abwehrkräfte auch bei Leistungssportlern. Diese haben ein höheres Infektionsrisiko, weil intensiver Sport kurzfristig die Immunabwehr beeinträchtigt. So führte die Einnahme eines probiotischen Getränks bei Ausdauerathleten zu einer signifikanten Reduktion der Episoden mit Atemwegserkrankungen. Auch im Falle einer Antibiotikaeinnahme haben Probiotika eine positive Wirkung. Fast jeder Mensch erkrankt gelegentlich an einer Infektion und ist gezwungen, Antibiotika einzunehmen. Diese haben aber eine unangenehme Nebenwirkung: Etwa jeder 5. Patient erkrankt während der Einnahme oder einige Wochen danach an einer Diarrhö. Dies ist darauf

2. Hintergrundinformation

zurückzuführen, dass die Antibiotika nicht nur pathogene Mikroorganismen bekämpfen sondern auch nützliche Darmbakterien, letztendlich führt dies zu Störungen der Darmbarriere. Studien zeigen, dass probiotische Lebensmittel die Darmflora offenbar stabilisieren, wenn sie parallel – nicht zeitgleich – zu den Antibiotika eingenommen werden. In einer klinischen Studie konnte die Erkrankungsrate der Antibiotika-assoziierten Diarrhö durch die Einnahme von Probiotika von 18% auf 5% gesenkt werden. Probiotische Lebensmittel sind eine sinnvolle Ergänzung zu einer vollwertigen Ernährung.

**Der Abdruck bzw. die Verwendung ist honorarfrei.
Wir freuen uns über die Zusendung eines Belegexemplars.**

Pressekontakt:

DGMIM Geschäftsstelle

Caroline Betz, Wollgrasweg 49b, 70599 Stuttgart, Tel.: 0711 45101 7706

Email: caroline.betz@dgmim.de

Alle Presseinformationen finden Sie zum Download in unserem Pressecenter auf www.dgmim.de