

Functional Food boomt. Mikroorganismen werden immer öfter gezielt Lebensmitteln zugesetzt. Das Zauberwort heisst Probiotika. Ist Gesundheit essbar?

# Probiotika

## Gesunde Trendlebensmittel

Probiotische Joghurts und Probiotik-Drinks boomen seit Jahren und füllen die Kühlregale der Grossverteiler. Und bereits drängen probiotische Käse, Quark und Wurst auf den Markt. Was ist das Besondere an diesen Produkten?

### Wegbereiter saure Milch

Probiotika sind lebensfähige Mikroorganismen, die Lebensmitteln zugesetzt werden und die gesundheitsfördernd wirken. Joghurt, Kefir, Sauerkraut ... sie enthalten solche lebenden apathogenen (nicht krankmachenden) Keime von Natur aus und gelten als besonders gesund. Bei den Mikroorganismen in diesen natürlichen Produkten handelt es sich meist um Milchsäurebakterien; bei der Magen-Darm-Passage wird der grösste Teil abgetötet und die gesundheitsfördernden Keime erreichen nur in stark dezimierter Zahl lebend die tieferen Schichten des Darms.

### 1kg Bakterien im Darm

Dort müssen sie sich behaupten: Denn Magen und Darm sind schon dicht besiedelt: Rund ein Kilogramm aerobe und anaerobe Bakterienarten tummeln sich dort – rund 10-mal mehr als die

Gesamtzahl unserer Körperzellen. Die Neuankömmlinge sollten sich zudem gut an die Darmwand anhaften können, sonst werden sie mit dem Nahrungsbrei gleich wieder wegtransportiert.

Es gilt daher, geeignete Bakterienstämme auszuwählen: Zur Säuerung von Milchprodukten werden schon im Darm lebende Keime isoliert, gezüchtet und probiotischen Lebensmitteln zugesetzt. Diese Bakterien – Stämme der Gattungen *Lactobacillus*, *Bifidus*, *Streptococcus*, *Escherichia*, *Enterococcus* – sind besonders widerstandsfähig gegen die Angriffe von Magensäure, Gallensalzen und eiweiss-spaltenden Enzymen des Dünndarms; sie nisten sich vorübergehend in der Wand (Epithel) des Dickdarms ein und wachsen dort während Tagen bis Wochen.

### Gesundes Gleichgewicht im Darm

Das Dickdarmepithel hat eine wichtige Barrierefunktion: Es lässt Nahrungsbestandteile durch und sperrt pathogene Keime und Giftstoffe aus. Probiotika senken den pH-Wert im Darm und verdrängen durch ihr Wachsen Krankheitserreger; darüber hinaus verhindern sie, dass Giftstoffe und Bakterien ins Darmepi-

thel gelangen. Probiotika beeinflussen auch positiv das darmeigene Immunsystem – das grösste Immunsystem in unserem Körper – und können entzündungshemmend wirken.

### Studien im Vormarsch

Die Wirkungen von Probiotika sind in den letzten Jahren durch verschiedene Studien belegt worden. Es gilt zu beachten, dass die Ergebnisse nicht ungeprüft von einem bestimmten Bakterienstamm auf einen anderen übertragen werden können; auch an Zellkulturen (in vitro) gefundene Resultate können nicht ohne Weiteres auf die Verhältnisse im Menschen übertragen werden.

Probiotika werden – als probiotische Nahrungsmittel oder als Medikamente heute eingesetzt zur:

- Förderung der Verdauung von Milchzucker (Lactose). Lactose wird durch das Enzym Lactase im Körper aufgespalten, deren Aktivität nach dem Säuglingsalter abnimmt. Im Erwachsenenalter weisen 60–100% der nichtweissen Bevölkerung eine Milchzucker-Unverträglichkeit (Lactose-Intoleranz) auf; in der

Schweiz beträgt sie 29%.

- Vorbeugung und Behandlung von Durchfallerkrankungen, auch von solchen, die durch die Einnahme von Antibiotika ausgelöst werden;
- Prävention und Behandlung von Entzündungen in chirurgisch angelegten Ersatzreservoirs im Magen-Darm-Bereich (Pouchitis).

**Vista – Lesen Sie sich gesund.**

[www.vistaonline.ch](http://www.vistaonline.ch)

*Nestlé LC1 ist Ihr Partner für einen aktiven und gesunden Lebensstil. Wissenschaftliche Studien beweisen: Bei täglichem Genuss reguliert LC1 sanft und natürlich die Verdauung. LC1 schmeckt besonders mild und cremig und ist in zahlreichen feinen Varietäten erhältlich.*  
[www.nestle-nutrition.ch](http://www.nestle-nutrition.ch)  
[www.lc1.ch](http://www.lc1.ch)

