

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

# Probiotika

## Gesunde Trendlebensmittel

Probiotika sind lebensfähige Mikroorganismen, die Lebensmitteln zugesetzt werden und die gesundheitsfördernd wirken. Besonders gut eignen sich bestimmte Bakterienstämme von Lactobacillus, Bifidus, Streptococcus, Escherichia, Enterococcus: Sie sind widerstandsfähig gegen Magensäure, Gallensalze und eiweisspaltenden Enzymen des Dünndarms, nisten sich in der Wand des Dickdarms ein und wachsen dort während Tagen bis Wochen.

### Gesundes Gleichgewicht im Darm

Probiotika senken den pH-Wert im Darm, verdrängen Krankheitserreger, beeinflussen positiv das darmeigene Immunsystem und können entzündungshemmend wirken.

Verschiedene Studien haben in den letzten Jahren die positiven Wirkungen von Probiotika belegen können.

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)

