

Informationsblatt zum Thema **Probiotika und Präbiotika**

zur Unterstützung der Ernährungsberatung und -therapie

Pro- und Präbiotika sind Bestandteile verschiedener Lebensmittel. Ihre positiven Gesundheitseffekte sind wissenschaftlich belegt. Somit können sie zu einer gesunden und vollwertigen Ernährung im Sinne der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) beitragen.

Was sind Probiotika?

Probiotika sind bestimmte **lebende Mikroorganismen** in verschiedenen Lebensmitteln, die mit dem Essen in aktiver Form in Ihren Darm gelangen und dort positive gesundheitliche Wirkungen entfalten.

Welche positiven Wirkungen haben Probiotika?

- ☺ Sie unterstützen die natürliche Bakterienzusammensetzung Ihres Darms und können so die Zusammensetzung Ihrer Darmflora verbessern. Sie leisten einen Beitrag zur Normalisierung Ihrer Verdauung und können deshalb sowohl Durchfall als auch Verstopfung vorbeugen.
- ☺ Sie können die Funktionen Ihres Immunsystems positiv beeinflussen.
- ☺ Sie können Symptome einer Milchzuckerunverträglichkeit mildern.

Beispiel und Vorkommen von Probiotika in Lebensmitteln:

→ Milchsäurebakterien (z. B. Lactobazillen und Bifidobakterien)

Milchsäurebakterien werden vor allem bei der Herstellung von **Milchprodukten** wie Joghurt, Buttermilch und Kefir, aber auch **fermentierten Lebensmitteln** wie Sauerkraut zugesetzt.



Was sind Präbiotika?

Präbiotika sind bestimmte **nicht verdauliche Nahrungsbestandteile** (Ballaststoffe), die besonders Bifidobakterien und möglicherweise auch anderen Darmbakterien als Nahrungsgrundlage dienen und so deren Wachstum und Aktivität fördern.

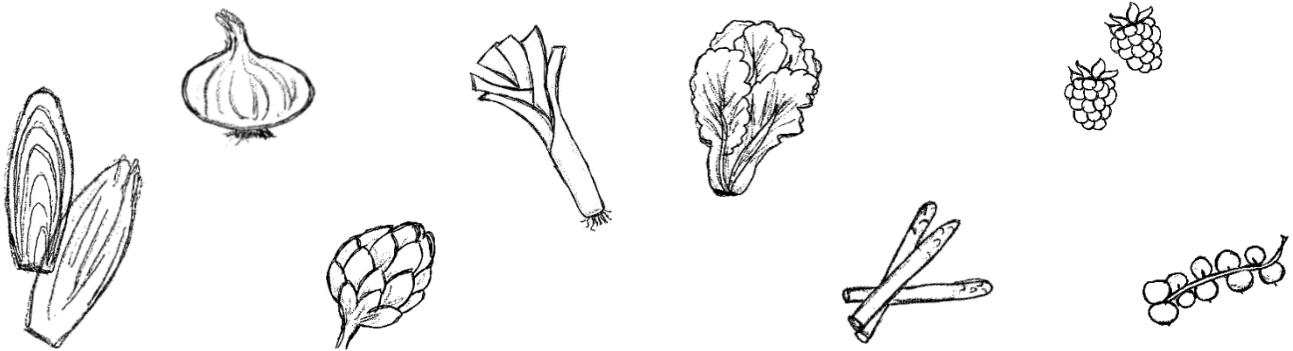
Welche positiven Wirkungen haben Präbiotika?

- ☺ Sie beeinflussen die Zusammensetzung Ihrer Darmbakterien positiv und erhalten sie aufrecht.
- ☺ Sie beugen einer Verstopfung vor, da sie günstige Wachstumsbedingungen für wichtige Darmbakterien (v. a. Milchsäurebakterien) schaffen, wodurch die Darmpassagezeit verkürzt wird.
- ☺ Sie verringern das Durchfallrisiko, da sie gesundheitsschädigende Bakterien hemmen können.

Beispiele und Vorkommen von Präbiotika in Lebensmitteln:

→ Fructane (z. B. Inulin, Fructooligosaccharide), Galactooligosaccharide, Sojaoligosaccharide (z. B. Raffinose, Stachyose)

Präbiotika sind von Natur aus in **verschiedenen Gemüsesorten** (z. B. Spinat, Mangold, Kohl, Chicorée, Topinambur, Knoblauch, Zwiebel, Lauch, Spargel, Artischocke), **Hülsenfrüchten** (z. B. Linsen und Bohnen) und **Beerenobst** (z. B. Himbeere, Brombeere, Johannisbeere) enthalten.



Welche Tipps gibt es für die tägliche Ernährung?

Planen Sie in Ihre tägliche Ernährung **Lebensmittel mit Pro- und Präbiotika** ein, z. B.

- Sauermilchprodukte wie Joghurt, Buttermilch oder Kefir im Müsli, als Getränk oder Dip.
- reichlich Gemüse wie Spinat, Mangold, Kohl, Chicorée, Topinambur, Knoblauch, Zwiebel, Lauch, Spargel, Artischocke; Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen sowie Beerenobst ein.

Versuchen Sie dabei Lebensmittel, die **Probiotika** enthalten, mit Lebensmitteln, die **Präbiotika** enthalten, zu **kombinieren** wie beispielsweise in folgenden Speisen:

- Frühstück: Joghurt mit Beerenobst und Haferflocken
- Mittagessen: Spinat oder Spargel, Kräuterdip mit Joghurt und Kartoffeln
- Abendessen: Rohkost-Salate (z. B. Krautsalat, Spinatsalat) mit Joghurt-Dressing

Literatur:

- Bischoff, S. C. (2018): Probiotika und Präbiotika. In: Biesalski, H. K.; Bischoff, S. C.; Pirlich, M.; Weimann, A. (Hg.): Ernährungsmedizin. 5. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Stuttgart, New York: Georg Thieme Verlag: 569-579.
- Dickau, K. (2018): Die Nährstoffe. Bausteine für Ihre Gesundheit. 4. aktualisierte Auflage. Bonn: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE).
- Kreutz, K. (2018): Präbiotika und Probiotika. Was ist der Unterschied? Bundeszentrum für Ernährung. Online abrufbar unter: <https://www.bzfe.de/inhalt/praebiotika-und-probiotika-31946.html> (abgerufen am 22.03.20).
- Meier, R. F. (2018): Ballaststoffe. In: Biesalski, H. K.; Bischoff, S. C.; Pirlich, M.; Weimann, A. (Hg.): Ernährungsmedizin. 5. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Stuttgart, New York: Georg Thieme Verlag: 114-123.
- Schulze-Lohmann, P. (2012): Ballaststoffe - Grundlagen - präventives Potenzial - Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl. Ernährungs Umschau 7/2012: 408-417.

Impressum

Herausgeber:

Hochschule Fulda
Leipziger Str. 123
36037 Fulda

Kontakt:

Regionales Innovationszentrum Gesundheit und Lebensqualität Fulda (RIGL-Fulda)
Modellprojekt für die diätetische Versorgung im Raum Fulda (MoDiVe)
www.hs-fulda.de/rigl-fulda/modive

Verantwortung:

Prof. Dr. Kathrin Kohlenberg-Müller

Konzeption und graphische Gestaltung:

Maren Peuker, Laura Hoffmann, Nadja Noll
Stefanie Kelz, Carolin Moser

Version 1, Stand: Juli 2020

In Kooperation mit:



Lizenz:



Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Keine Bearbeitungen 4.0 International (CC-BY-ND) zugänglich. Um eine Kopie dieser Lizenz einzusehen, konsultieren Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>.