

## Wie Probiotika die Darmgesundheit positiv beeinflussen können

Joghurt ist in aller Munde: Laut einer Umfrage<sup>1</sup> des European Milk Forum würden zwei von drei Deutschen nicht auf das cremige Milchprodukt verzichten wollen, jeder zweite genießt es zum Frühstück. Denn Joghurt ist nicht nur lecker, sondern kann auch gut für unseren Darm sein. Der Schlüssel dazu liegt in seinen probiotischen Eigenschaften.

*Yoghurt,  
it's great  
inside.*



**Probiotika-Quellen**

### Gesundheit beginnt im Darm

Schon gewusst, dass 70 Prozent der Immunzellen in der Darmwand angesiedelt sind? Ein ausgewogenes Mikrobiom – also die Gemeinschaft der im Darm lebenden Mikroorganismen – unterstützt die Barrierefunktion des Darms und schützt vor Krankheitserregern. Eine ausgewogene Ernährung, einschließlich probiotischer Lebensmittel wie Joghurt, kann eine gesunde Darmflora fördern und das Immunsystem stärken.

### Warum uns Gefühle auf den Magen schlagen

Der Darm wird auch als Bauchhirn oder zweites Gehirn bezeichnet, denn die Verdauung wird über ein komplexes Netzwerk (Enterisches Nervensystem, ENS) von rund 100 Millionen Nervenzellen gesteuert, die den gesamten Verdauungstrakt durchziehen. Und das unabhängig vom zentralen Nervensystem! Allerdings kommuniziert das ENS über die Darm-Hirn-Achse mit dem zentralen Nervensystem, was erklärt, warum Stress und Freude Auswirkungen auf die Verdauung haben können.



**Laktobazillen**



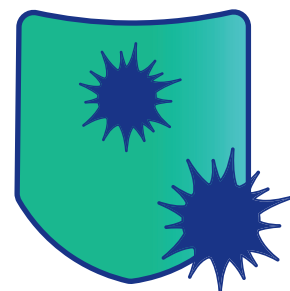
**Bifidobakterien**

### Probiotika – die Verbündeten im Darm

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die das Mikrobiom bereichern und die Darmschleimhaut stabilisieren können. Zwei der wichtigsten sind Laktobazillen und Bifidobakterium. Sie spielen eine Schlüsselrolle bei der Aufrechterhaltung einer gesunden Darmflora und tragen damit zur Verdauung und Immunabwehr bei. Sie ...

### ... können das Immunsystem unterstützen

Beide Probiotika interagieren mit den Zellen der Darmschleimhaut und regen die Produktion antimikrobieller Peptide an, die die Immunabwehr unterstützen können. Außerdem wird den Probiotika nachgesagt, entzündungsfördernde Signale zu dämpfen und die Freisetzung antientzündlicher Zytokine sowie die Produktion von Antikörpern zu fördern. Studien zeigen, dass ein gesundes Gleichgewicht dieser nützlichen Bakterien mit einem niedrigeren Risiko von Infektionen verbunden sein kann, einer besseren Abwehrreaktion und einer geringeren Wahrscheinlichkeit, an chronischen Entzündungskrankheiten zu erkranken.



<sup>1</sup> Repräsentative Umfrage des European Milk Forum (EMF): Wahrnehmung des Milchsektors: Konsum und Nachhaltigkeit.



## ...können bei Verdauungsproblemen unterstützen

Außerdem senken Laktobazillen durch die Fermentation von Zucker zu Milchsäure den pH-Wert im Darm und schaffen so eine ungünstige Umgebung für Krankheitserreger wie Salmonellen oder schädliche E. coli-Stämme. Ähnlich wie ihre Kollegen: Aus der Glukose, die Bifidobakterien verwerten, entstehen Essig- und Milchsäure, die das Mikrobiom unterstützen. Damit können beide Probiotika einen Beitrag zur Stabilität der Darmflora leisten, was Verdauungsprobleme wie Blähungen oder Durchfall reduzieren kann. Außerdem zeigten Untersuchungen von Hildalgo oder Leblanc Hinweise darauf, dass Bifidobakterien Entzündungen und Symptome des Reizdarmsyndroms lindern und sogar kognitive Funktionen unterstützen könnten.

## ... können bei der Stabilisierung der Darmbarriere helfen

Beide Bakterienstämme produzieren kurzkettige Fettsäuren, die als Energiequelle für die Zellen der Darmschleimhaut dienen und die Darmbarriere stärken können. Dies kann helfen, schädliche Stoffe und Krankheitserreger davon abzuhalten, in den Körper zu gelangen.

## Wie kann ich Probiotika zu mir nehmen?

Die nützlichen Bakterien sind zum Beispiel in fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Kefir oder Sauerkraut enthalten. Sie können auch über Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden. Regelmäßiger Verzehr kann ein gesundes Mikrobiom unterstützen und helfen, Verdauungsproblemen vorzubeugen.



## So essen die Deutschen ihren Joghurt:

Knapp **2 von 3** Deutschen essen Joghurt (pur oder anders) als Teil ihrer Ernährung.



Am häufigsten wird er zum Frühstück verzehrt (**41%**), gefolgt von Zwischenmahlzeiten (**25%**). **43 Prozent** entscheiden sich für Joghurt aus gesundheitlichen Erwägungen.

### Quellen

Bischoff S. Probiotika, Präbiotika, Synbiotika; Thieme; 2009

Ford AC, Harris LA, Lacy BE et al. Systematic review with meta-analysis: the efficacy of prebiotics, probiotics, synbiotics and antibiotics in irritable bowel syndrome. Aliment Pharmacol Ther 2018; 48: 1044–1060

Dimidi E, Christodoulides S, Fragkos KC et al. The effect of probiotics on functional constipation in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Am J Clin Nutr 2014; 100: 1075–1084

### Disclaimer

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden. Weitere Informationen zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung finden Sie hier: [Deutsche Gesellschaft für Ernährung \(DGE\)](#)

## Rezept: Joghurt-Power-Balls

Der ideale Snack für das „Bauchhirn“

Die Energie-Bällchen sind nicht nur lecker, sondern auch reich an nährstofffördernden Zutaten und leicht zuzubereiten. Sie liefern eine Kombination aus Probiotika aus dem Joghurt, Präbiotika aus Haferflocken und Leinsamen sowie gesunde Fette aus Mandeln und Kokos. Die Aprikosen sorgen für natürliche Süße und unterstützen antioxidativen Schutz.

### So einfach geht's:

1. Cremigen Naturjoghurt mit fein gehackten getrockneten Aprikosen, Haferflocken, geschroteten Leinsamen und gehackten Mandeln vermischen.
2. Die Masse zu kleinen Bällchen formen und in Kokosraspeln wälzen.

**Guten Appetit!**

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

