

Woche 6: Nahrungsergänzungsmittel

Probiotika

Probiotika sind mittlerweile fast jedem, der ab und zu mal einkaufen geht bekannt. Z.B. in Form der probiotischen Joghurts. Kurz vorab, die Joghurts aus dem Supermarkt bringen hier so gut wie gar nichts.

Warum sind Probiotika so wichtig zur Gesunderhaltung oder auch zur Therapie bei vielen gesundheitlichen Problemen? Und was solltest Du dabei beachten?

Was sind Probiotika?

Unter Probiotika versteht man **lebende Mikroorganismen** (z. B. Milchsäurebakterien), die eine **gesundheitsfördernde Wirkung** auf den menschlichen Organismus - insbesondere den Darm - haben.

Wofür sind Probiotika wichtig?

Probiotika sind wichtig für einen gesunden Darm und damit ein gesundes Immunsystem, denn ca. 80% der Immunabwehr befindet sich im Darm. Der Darm ist nämlich unser größtes Immunorgan: er hat eine Oberfläche von ca. 400 Quadratmetern, was der Größe eines Tennisplatzes entspricht!

Eine der wichtigsten Aufgaben des Darms ist die Aufnahme von Nährstoffen und die Weiterleitung bzw. Abgabe dieser ins Blut.

Im Prinzip funktioniert der Darm über 3 Ebenen, das sind von außen nach innen:

- das darmeigene Immunsystem
- die Darmschleimhaut
- die Darmbakterien (Darmflora)

Die natürliche Besiedlung unseres Darms mit Bakterien wird auch als Darmflora bezeichnet. Allerdings wird auch heute immer noch häufig die Bedeutung der Darmbakterien unterschätzt und nur mit einer geregelten Verdauung in Verbindung gebracht. Dabei können diese Darmbakterien so viel mehr, z.B:

- Produktion von wichtigen Stoffen für die Darmschleimhaut

- Erhaltung des Gleichgewichts zwischen den Darmbakterien
- Produktion von wichtigen Stoffen für den Darm
- Unterstützung der Abwehrkräfte durch Anregung des Immunsystems

Besonders wichtig für einen gesunden Darm ist **das Gleichgewicht der Darmbakterien**: Es sollten ca. 85% der gesamten Darmflora aus nützlichen Bakterien und nur maximal 15% aus schädlichen Bakterien bestehen.

Gerade **bei Autoimmunerkrankten sind zu viele schädliche Bakterien-Darmparasiten - deutlich häufiger** anzutreffen als bei Gesunden. Dies ist mehrfach ungünstig: Die Parasiten verbrauchen einen Teil der Nährstoffe und reizen die Darmschleimhaut, was eine chronische Entzündung im Darm fördert. Hierdurch werden wiederum weniger Nährstoffe aufgenommen.

Eine gesunde Darmflora schützt die Darmschleimhaut vor dem Leaky-Gut-Syndrom und kann sich positiv auf Allergien und Unverträglichkeiten auswirken. Auch die Folgen einer ungesunden oder belasteten Nahrung können Probiotika abmildern. Ebenso können Probiotika gegen die bekannten Pilzinfektionen wie z.B. Candida vorbeugend und therapeutisch verwendet werden.

Welche Nahrungsquellen für Probiotika gibt es?

Präbiotika

Die sog. Präbiotika (oder auch Prebiotika) findest Du auch in der Nahrung. Dies sind für den Menschen **unverdauliche Nahrungsbestandteile**, die das Wachstum und die Aktivität bestimmter Bakterien im Darm fördern. Sie sind quasi **die Nahrung für die Probiotika**. Dadurch können sich die Probiotika besser ansiedeln. Hier ist das Inulin am bekanntesten was sich z.B. in Chicoree, Topinambur, Pastinaken, Artischocken, Schwarzwurzeln, Löwenzahnwurzeln, Lauch und Zwiebeln in kleinen Mengen findet.

Probiotische Joghurts

Am bekanntesten sind die probiotischen Joghurts aus dem Supermarkt. Allerdings sind diese nicht gesund. Denn selbst wenn im Joghurt anfangs eine gewissen (meist sehr kleine) Menge an Probiotika drin sind, dann sind diese,

wenn das Joghurt dann schließlich von uns verzehrt wird, größtenteils nicht mehr aktiv - also nicht mehr lebend.

Wenn Du Joghurt mit probiotischen Kulturen (idealerweise aus Pflanzenmilch) selbst herstellst und dann möglichst frisch verzehrst ist das deutlich besser. Ich stelle mein Pflanzenjoghurt (meist Kokos) selbst her und verwende dafür probiotische Kulturen wie z.B. diese hier: <https://bit.ly/3e5UPd9> *

Fermentierte Lebensmittel

Zu den fermentierten Lebensmitteln zählen Sauerkraut, Miso, Kimchi (aus Gurke, Lauch, Rettich, Chinakohl...) oder ähnliche Produkte. Diese durch Milchsäuregärung hergestellten Lebensmittel enthalten hochwertige probiotisch wirksame Bakterien. Rohes Sauerkraut kannst Du im Herbst und Winter bis in den Frühling im Bioladen oder Reformhaus kaufen. Oder natürlich selber herstellen.

Wer hat einen erhöhten Probiotika Bedarf?

Viele Menschen mit gesundheitlichen Problemen können besonders von Probiotika profitieren:

- Personen mit Autoimmunerkrankungen/Leaky Gut
- Personen mit Magen-Darm Problemen
- Personen mit Allergien
- Personen mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten
- Personen, die Antibiotika verwenden
- Personen, die ungesunde belastete Lebensmittel verzehren
- ...

Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln?

Die Versorgung mit Probiotika über die Nahrung ist oft nicht einfach. Deshalb ist es gerade für Autoimmunerkrankte oder Personen mit anderen gesundheitlichen Problemen (siehe oben) häufig sinnvoll Probiotika zur Nahrungsergänzung zu verwenden. Z.B. zumindest einmal für 3 Monate.

Oft wird dies auch vom Arzt empfohlen bzw. verschrieben im Rahmen einer Darmsanierung.

Hierfür können qualitativ und quantitativ hochwertige Probiotika z.B. in Form von Kapseln oder Pulver eingesetzt werden.

Für die Wirkung probiotischer Nahrungsergänzungen ist es wichtig, dass viele verschiedene Probiotika enthalten sind, d.h. nicht nur 1-3, Bakterienstämme sondern mehrere Stämme. Am bekanntesten sind die Milchsäurebakterien (lactobacillales), die auf jeden Fall enthalten sein sollten, z.B. lactobacillus plantarum oder l. rhamnosus.

Weiterhin solltest Du die Dosierung beachten: Probiotika müssen in ausreichenden Mengen eingenommen werden, damit sie gesundheitsförderlich sind. Es sollten ca. 2 bis 10 Milliarden Mikroorganismen beziehungsweise Koloniebildende Einheiten (KBE) enthalten sein. Das wird dann z.B. als 2×10^9 KBE angegeben.

Grundsätzlich ist auch die Kombination von Probiotika und Präbiotika sinnvoll.

Wie z.B. hier bei myFairTrade

- Combi Flora symbio: Probiotika und Präbiotika Kapseln : <https://bit.ly/34mym71> *

Übrigens:

*Dies ist ein Affiliate link. D.h. Ich erhalte eine kleine Provision, falls du über diesen link etwas bestellst – es kostet dich aber keinen Cent mehr, du unterstützt mich dadurch nur!

Fazit:

Aufgrund der vielfältigen gesundheitlichen Effekte von Probiotika ist es oft sinnvoll kurweise ein gut dosiertes und zusammengesetztes Produkt zur Ergänzung der Nahrung zu verwenden. Insbesondere bei Personen mit Autoimmunerkrankungen, leaky gut oder auch bei vielen anderen gesundheitlichen Problemen.