

Wie Probiotika die Darmgesundheit positiv beeinflussen

Yoghurt,
it's great
inside.

Joghurt ist in aller Munde: Laut einer Umfrage des European Milk Forum können zwei von drei Deutschen nicht auf das cremige Milchprodukt verzichten, zwei von fünf genießen 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.



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. Mit einer ausgewogenen Ernährung, einschließlich probiotischer Lebensmittel wie Joghurt, fördern Sie eine gesunde Darmflora und stärken ihr Immunsystem.

Warum uns Gefühle auf den Magen schlagen

Der Darm wird auch als Bauchhirn oder zweites Gehirn bezeichnet, denn er steuert die Verdauung über ein komplexes Netzwerk (ENS) von rund 100 Millionen Nervenzellen. 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



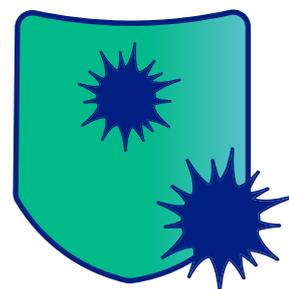
Bifidobakterium

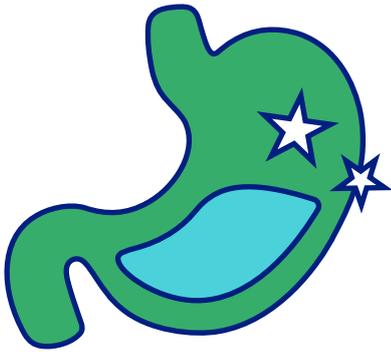
Probiotika - Ihre Verbündeten im Darm

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

...stärken das Immunsystem

Beide Probiotika interagieren mit den Zellen der Darmschleimhaut und regen die Produktion von antimikrobiellen Peptiden an. Dadurch wird die Immunabwehr verstärkt. Außerdem unterstützen sie das Immunsystem, indem sie entzündungsfördernde Signale dämpfen, die Freisetzung von antientzündlichen Zytokinen und die Produktion von Antikörpern fördern. Studien zeigen, dass ein gesundes Gleichgewicht dieser nützlichen Bakterien das Risiko von Infektionen senken kann. Es führt zu einer besseren Abwehrreaktion und verringert die Wahrscheinlichkeit, an chronischen Entzündungskrankheiten zu erkranken.





...reduzieren Verdauungsprobleme

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, entsteht Essig- und Milchsäure, die das Mikrobiom unterstützt. Damit halten beide Probiotika die Darmflora stabil, was Verdauungsprobleme wie Blähungen oder Durchfall reduziert. Außerdem zeigten Untersuchungen von Hildalgo oder Leblanc, dass Bifidobakterien Entzündungen reduzieren, die Symptome des Reizdarmsyndroms lindern und sogar die kognitiven Funktionen fördern können.

... stabilisieren die Darmbarriere

Beide Bakterienstämme produzieren kurzkettige Fettsäuren, die als Energiequelle für die Zellen der Darmschleimhaut dienen und die Darmbarriere stärken. Dies hilft, 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 unterstützt ein gesundes Mikrobiom und beugt Verdauungsproblemen vor.

So essen die Deutschen ihren Joghurt:

2 von 3 Deutschen essen Joghurt (pur oder anders) als Teil ihrer Ernährung. Am häufigsten wird er zum Frühstück verzehrt (43 %), gefolgt von Zwischenmahlzeiten (22 %) 45 Prozent entscheiden sich für ihn wegen seiner gesundheitlichen Vorteile.



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 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!