



Präbiotika & Probiotika

Präbiotika sind im Gegensatz zu Probiotika keine lebenden Mikroorganismen, sondern umfassen bestimmte Stoffe, die den Mikroorganismen bzw. positiven Darmbakterien einer gesunden Darmflora als Nahrung dienen.

Präbiotika pflegen also ein gesundes Darmmilieu, indem sie den nützlichen Mikroorganismen ausreichend und ideale Nahrung zur Verfügung stellen.

Inulin beispielsweise ist ein Präbiotikum. Das ist ein Kohlenhydrat, das natürlicherweise Vorhanden ist in:

<ul style="list-style-type: none">• Chicorée• Zichorienwurzel• Topinambur• Artischocken• Pastinaken	<ul style="list-style-type: none">• Löwenzahnwurzel• Schwarzwurzeln• Spargeln• Hafer und Roggen• Lauch, Knoblauch• Zwiebeln
---	--



Probiotika sind verschiedene Lactobakterien (Milchsäurebakterien). Sie besiedeln das Verdauungssystem (einschliesslich des Blinddarms) gesunder Menschen sowie die Vagina gesunder Frauen. Sie senken den pH-Wert im Dickdarm, indem sie Glucose zu Milchsäure fermentieren. Sie werden bei der Herstellung von Joghurt, Sauerkraut, Sojajoghurt und Kimchi (koreanischen Gericht), verwendet.

Sie halten schädliche Bakterien und Krankheitserreger in Schach. Die Ansiedlung von Bifidobakterien in Darm und/oder Vagina kann mit Hilfe hochwertiger Probiotika erreicht werden. Gleichzeitig muss die Ernährung reich an unverdaulichen Kohlenhydraten sein (Ballaststoffen), damit die Bifidobakterien ausreichend Nahrung vorfinden und sich auch wirklich dauerhaft ansiedeln.

Bei erwachsenen Menschen beträgt ihr Anteil an der gesamten Darmflora etwa 25 Prozent, während er bei Neugeborenen sogar 95 Prozent erreicht.

Die Anzahl der Bifidobakterien kann also gezielt erhöht werden, wenn reichlich unverdauliche Kohlenhydrate (Ballaststoffe) gegessen werden.

Bifidobakterien werden mit der Muttermilch an den Säugling übertragen.

Daher weisen gestillte Babys im Vergleich zu nicht-gestillten einen erheblich höheren Anteil dieser Mikroorganismen im Darm auf.