

Präbiotika können die Zahl der Bifidobakterien und Milchsäurebakterien erhöhen

Während der Begriff Probiotika die für unsere Gesundheit förderlichen Bakterienstämme bezeichnet, ist mit dem Wort Präbiotika (oder Prebiotika) die Nahrung gemeint, die diese für unsere Gesundheit so wichtigen Bakterienstämme für ein aktives und langes Leben benötigen.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 24. September 2019

Stand: 26. September 2019

Präbiotika-Mangel lässt Darmbakterien hungern

Präbiotika sind in bestimmten Lebensmitteln enthalten. Meistens handelt es sich dabei um gewisse nicht verdaubare Kohlenhydrate, wie z. B. Inulin. Inulin ist beispielsweise ganz besonders üppig in Topinambur, Pastinaken, Chicoree, Artischocken, Schwarzwurzeln oder auch in Löwenzahnwurzeln enthalten.

Wenn präbiotikareiche Lebensmittel nicht oder nur selten gegessen werden, leiden die "guten" Darmbakterien Hunger. In hungrigem bzw. geschwächtem Zustand lassen sie sich leicht von pathogenen Bakterien verdrängen. Die Darmflora gerät aus dem Gleichgewicht, eine sog. Dysbakterie entsteht und der Mensch kann krank werden.

Dabei sind Probleme mit der Verdauung wie die Entstehung von Darmwinden oder Stuhlunregelmäßigkeiten die ersten kurzfristigen Symptome. Sie stellen langfristig jedoch noch die geringsten Übel der möglichen Folgen einer Dysbakterie dar.

Präbiotika-reich statt Protein-reich essen

Als Präbiotika dienen Ballaststoffe, die den "guten" Darmbakterien Nahrung liefern. Fehlen diese Ballaststoffe und wird stattdessen eine proteinreiche Ernährung praktiziert, dann findet statt der positiven Fermentierung der Präbiotika die Vergärung der Proteine statt.

Diese Protein-Vergärung führt zu gesundheitlich bedenklichen Stoffwechselprodukten wie beispielsweise zu Schwefelwasserstoffsäure, einem Gas, das negative Auswirkungen auf den Darm haben kann. Außerdem entstehen bei der Protein-Vergärung Ammoniak, Amine, Phenole und Indole.

Sie alle reizen laut den Forschern der niederländischen Wageningen University for Life Sciences die Darmzellen, sind möglicherweise mutagen oder können in hohen Konzentrationen negative Auswirkungen auf das Immunsystem haben.

Bei der Vergärung bifidogener Präbiotika (also solcher Präbiotika, welche die besonders nützlichen Bifidobakterien nähren und aktivieren) bilden sich hingegen keine gesundheitlich nachteiligen Stoffwechselprodukte. Im Gegenteil.

So sind kurzkettige Fettsäuren und Milchsäure sowohl für die Darmflora als auch für die Darmzellen sehr wichtig. Beide reduzieren den pH-Wert im Dickdarm, sorgen damit für das dort erwünschte saure Milieu, welches wiederum den pathogenen Darmbakterien nicht zusagt, so dass deren Ansiedlung erschwert wird. Kurzkettige Fettsäuren dienen außerdem den Darmzellen als Energiequelle.

Das Ziel ist also, die Fermentierung von Präbiotika im Darm zu fördern (indem mehr Präbiotika und Ballaststoffe gegessen werden) und die Proteingärung möglichst zu reduzieren (indem der Verzehr tierischer Proteine verringert wird). Dies geschieht aus dreierlei Gründen:

Was leisten Präbiotika?

Erstens soll die Entstehung der erwähnten schädlichen Stoffwechselprodukte der Protein-Vergärung verhindert werden, zweitens soll die Zahl und die Aktivität der positiven Darmbakterien erhöht werden, während drittens die Zahl und die Aktivität der schädlichen Bakterien auf ein erträgliches Maß reduziert wird.

Eine präbiotikareiche Ernährung oder auch ein Präbiotikum in Form eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels (z. B. Inulin) kann die Zahl der für uns positiven Darmbakterien wie beispielsweise der Bifidobakterien und Milchsäurebakterien erhöhen und diese zugleich stärker und aktiver werden lassen.

Die besondere Bedeutung dieser Bakterienstämme liegt darin, dass sie für eine erhöhte Absorption der Nährstoffe und für eine bessere Verdauung sorgen sowie außerdem zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Weitere Funktionen und Aufgaben der nützlichen Darmbakterien finden Sie in den Texten "Dysbakterie" und "Die Darmflora aufbauen".

Wenn dann das Gleichgewicht der Darmflora wieder hergestellt ist, verschwinden in den meisten Fällen automatisch die aufgrund der Dysbakterie entstandenen Gesundheitsprobleme.

Wo sind Präbiotika enthalten?

Damit ein Lebensmittel als Präbiotikum eingestuft wird, muss nachgewiesen werden, dass es nicht bereits im Magen abgebaut oder vom Verdauungstrakt resorbiert wird. Zudem muss es von den Darmbakterien im Verdauungstrakt fermentiert werden können sowie nachweislich das Wachstum und die Aktivität der positiven Darmbakterien anregen.

Die präbiotischen Ballaststoffe kommen ganz besonders in folgenden Gemüsearten vor:

- Chicorée
- Zichorienwurzel (Wurzel der Wegwarte)
- Topinambur
- Artischocken
- Pastinaken
- Löwenzahnwurzel
- Porree
- Zwiebeln
- Schwarzwurzeln

Das Gemüse sollte so frisch wie möglich sein, da lange Transportwege und Lagerzeiten nicht "nur" den Gehalt an Nährstoffen, sondern auch die Qualität der Präbiotika senken können. Das Präbiotikum Inulin kann außerdem aus beispielsweise Chicoree isoliert und in Form eines Nahrungsergänzungsmittels eingenommen werden. Mit Hilfe von Inulin fällt es leicht, die tägliche Ernährung präbiotikareich und darmgesund zu gestalten.

Den Darm an Präbiotika gewöhnen

Manchmal kann der Verzehr dieser Lebensmittel zu Blähungen führen. Das ist jedoch nur in der Umstellungsphase der Fall, bis sich genügend erwünschte Darmbakterien gebildet haben, die das Nahrungsangebot dankbar nutzen.

Sicherheitshalber beginnt man mit einer niedrigen Menge an Ballaststoffen und steigert diese allmählich. Mit der kontinuierlichen Vermehrung der guten Bakterien im Darm legen sich schließlich auch die Darmwinde.

Gesunde Rezepte mit einer grösseren Menge Inulin

Nachfolgend stellen wir Ihnen gesunde Rezepte vor, die eine grössere Menge Inulin enthalten. Wir wünschen viel Spass beim Nachkochen! :-)

Rezept mit Inulin Nr. 1 – Kichererbsen-Artischocken-Aufstrich

Dieser Aufstrich aus Kichererbsen und Artischocken hat eine sehr angenehme Konsistenz, ist mild-würzig und frisch im Geschmack und in nur 15 Minuten zubereitet.

[Zum Rezept](#)

Rezept mit Inulin Nr. 2 – Pastinaken-Gnocchi mit Morchel-Sahnesauce

Gnocchi aus Kartoffeln und Pastinaken, dazu noch eine würzige Sauce aus Karotten und Morcheln – und schon haben Sie ein kulinarisches Gericht gezaubert, das Ihrem Gaumen schmeicheln wird.

[Zum Rezept](#)

Rezept mit Inulin Nr. 3 – Spinat-Spätzle an Schwarzwurzel-Champignon-Ragout

Spinat-Spätzle schmecken besonders gut, wenn sie selbstgemacht sind und – wie in diesem Rezept beschrieben – mit einem feinen Schwarzwurzel-Champignon-Ragout serviert werden. Die Zubereitung bedarf zwar etwas mehr Zeit, doch der Genuss macht den Mehraufwand allemal wett.

[Zum Rezept](#)

Rezept mit Inulin Nr. 4 – Schwarzwurzel-Ragout mit gebackenen Kartoffelspalten

Mit diesem Rezept können Sie ein cremiges und fein-würziges Schwarzwurzel-Ragout zubereiten, das hervorragend mit den köstlichen Kartoffelspalten harmoniert. Und wenn Sie mögen, können Sie dazu noch ein köstliches Kürbis-Aprikosen-Chutney reichen, das Sie ebenfalls in diesem Rezept finden.

[Zum Rezept](#)

Rezept mit Inulin Nr. 5 – Avocado-Champignon-Bowl mit Chicorée

Mit dieser Avocado-Champignon-Bowl werden deine Geschmacksknospen verwöhnt, denn sie liefert dir alles, was dich glücklich macht: Eine angenehme Säure, ein Hauch von Süsse sowie eine ganz leicht herbe Note. Dabei ist die Kombination der Zutaten perfekt ausgewogen, so dass keine Geschmacksrichtung überwiegt.

[Zum Rezept](#)

Hinweis:

(1) Präbiotika (oder Prebiotika) 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. Es handelt sich um ein Kohlenhydrat, das natürlicherweise in Chicoree, Schwarzwurzeln, Topinambur und in vielen anderen Pflanzen und Gemüse vorhanden sind.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/praebiotika.html>