

# Probiotische Lebensmittel

Probiotische Bakterien sind eine Wohltat für den Darm, für das Immunsystem und somit für die Allgemeingesundheit. Wir stellen die besten probiotischen Lebensmittel vor, die man teilweise auch selbst herstellen kann.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 29. August 2019

Stand: 14. September 2019

## Was sind probiotische Lebensmittel?

Probiotische Lebensmittel sind Lebensmittel, die mit bestimmten probiotischen Bakterienstämmen (Milchsäurebakterien oder auch spezifischen Hefepilzen) versetzt werden und von diesen sodann fermentiert werden. Bei der Fermentation werden die im Lebensmittel enthaltenen Kohlenhydrate von den Bakterien verstoffwechselt. Dabei entstehen Milchsäure und Kohlendioxid.

## Was sind die Vorteile der Fermentation?

Die Fermentation von Lebensmitteln hat viele Vorteile – sowohl aus gesundheitlicher Sicht wie auch aus geschmacklicher und praktischer Sicht:

### Besserer Geschmack und längere Haltbarkeit

Das fermentierte Lebensmittel schmeckt nun nicht nur erfrischend säuerlich, es wird durch die Fermentation auch länger haltbar. Denn der niedrige pH-Wert sowie die Anwesenheit der Milchsäurebakterien (und oft auch von Salz) schreckt Fäulnisbakterien und Schimmelpilze ab.

### Probiotische Lebensmittel sind leichter verdaulich, besser verträglich

Auch gelten probiotische Lebensmittel oft als deutlich gesünder als die ursprüngliche unfermentierte Variante. Einerseits macht die Fermentation das Lebensmittel nun besser verträglich (die enthaltenen Ballaststoffe werden leichter verdaulich), andererseits wirken sich die probiotischen Bakterienstämme natürlich auch vorteilhaft auf die Darmgesundheit aus und stärken das Immunsystem.

## Probiotische Lebensmittel schützen vor Pestiziden und Schwermetallen

Milchsäurebakterien verhindern überdies, dass Pestizide und auch Schwermetalle über die Darmschleimhaut in den Blutkreislauf gelangen und schützen somit den jeweiligen Menschen vor einer entsprechenden Belastung.

## Probiotische Lebensmittel mit antioxidativer und entzündungshemmender Wirkung

Probiotische Bakterien wirken ausserdem antioxidativ sowie entzündungshemmend und stabilisieren die Darmschleimhaut (schützen also vor dem Leaky Gut Syndrom).

## Schutz vor chronischen Gesundheitsbeschwerden

Ein weiterer gesundheitlicher Vorteil von probiotischen Bakterienstämmen ist, dass sich diese positiv auf den Blutdruck auswirken, auf den Cholesterinspiegel und generell auf chronische Erkrankungen, die ursächlich mit dem Darm in Verbindung stehen (z. B. Allergien, Ekzeme oder Autoimmunerkrankungen).

## Probiotische Lebensmittel enthalten weniger Kohlenhydrate, weniger Kalorien

Meist werden Lebensmittel während der Fermentation kalorienärmer und natürlich auch kohlenhydratärmer, da die Kohlenhydrate abgebaut werden. Im Vergleich zu frischem Weisskohl beispielsweise, der 25 kcal und 4 g Kohlenhydrate aufweist, enthält Sauerkraut nur noch 11 kcal und 0,5 g Kohlenhydrate - natürlich je nach Fermentationsdauer.

## Können probiotische Lebensmittel Nebenwirkungen haben?

Manchmal kann es zu Durchfall kommen, ansonsten sind keine gesundheitlichen Nebenwirkungen oder Risiken von probiotischen Lebensmitteln bekannt. Beginnen Sie - wenn Sie fermentierte Lebensmittel nicht gewöhnt sind, mit kleinen Mengen.

## Wer sollte besser keine probiotischen Lebensmittel zu sich nehmen?

Allerdings gibt es Menschen, die probiotische Lebensmittel besser meiden sollten, z. B. Histaminintolerante, da gerade die Fermentierung den Histamingehalt des Lebensmittels enorm erhöht, so dass sie bei entsprechend empfindlichen Menschen zu den typischen Symptomen einer Histaminintoleranz führen, wie z. B. Durchfall, Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Hautrötungen, eine laufende Nase und geschwollene Augen.

# Welche probiotischen Lebensmittel gibt es?

Fermentieren kann man im Grunde fast jedes Lebensmittel, ganz gleich ob Alkohol, Säfte, Brot, Wurst, Fleisch, Milch, Käse, Nussmus, Getreide, Fisch, Obst oder Gemüse. Daher praktizieren inzwischen viele Menschen das Fermentieren als Hobby und fermentieren alle möglichen Lebensmittel, um sie bekömmlicher und gesünder zu machen.

## Probiotische Lebensmittel: Die Top 8

Wir stellen nachfolgend die bekanntesten traditionellen probiotischen Lebensmittel vor und erklären, wie man sie selbst herstellen kann - wo dies möglich ist. Da wir die vegane Lebensweise propagieren, finden Sie bei uns nur pflanzliche probiotische Lebensmittel, also keinen Milchkefir und keinen herkömmlichen Joghurt:

### Probiotisch: Wasserkefir

Der Wasserkefir kann mit Wasser, Saft oder auch Kokoswasser hergestellt werden. Dazu gibt man Zucker und die typische Kefir-Starterkultur (die probiotische Hefepilze und Bakterien enthält). Nach abgeschlossener Fermentation erhält man ein prickelndes und erfrischendes Getränk mit probiotischer Wirkung.

Wie man [Wasserkefir](#) selber machen kann und worauf man dabei achten sollte, erklären wir in unserem Artikel über die Eigenschaften und Wirkungen des Wasserkefirs.

### Probiotisch: Kimchi

Kimchi ist ein traditionelles koreanisches Gericht, das meist aus fermentiertem Weisskohl hergestellt wird und an unser Sauerkraut erinnert. Doch es können auch Wirsing, Karotten oder Rettiche verarbeitet oder sogar verschiedene Gemüse miteinander gemischt werden. Wie Sie Kimchi herstellen können, erklären wir in unserem [Kimchi-Rezept](#).

### Probiotisch: Kombucha

Kombucha ist fermentierter schwarzer Tee, der mit Hilfe probiotischer Hefepilze fermentiert wird, z. B. *Saccharomyces ludwigii*, *Saccharomyces apiculatus* und *Saccharomyces cerevisiae* (Backhefe).

### Probiotisch: Joghurt

Kuhmilch oder eine andere Tiermilch ist für die Herstellung von Joghurt nicht nötig, wenn man in den Genuss der probiotischen Eigenschaften und Vorteile eines Joghurts gelangen möchte. Denn es kommt weniger auf die Milch an als vielmehr auf die probiotischen Kulturen.

Für Mandeljoghurt beispielsweise gibt man in eine selbstgemachte Mandelmilch die üblichen Joghurtkulturen und stellt auf diese Weise einen rein pflanzlichen aber hochgradig probiotischen Joghurt her. Wie Sie den Mandeljoghurt selbst machen können, erklären wir in unserem [Mandeljoghurt-Rezept](#).

## Probiotisch: Miso

Für Miso fermentiert man zwei oder drei Jahre lang Gerste (oder ein anderes Getreide), Sojabohnen und Salz. Schliesslich entsteht eine braune stark würzige Paste, die für Suppen, Saucen und Dressings oder auch als Gewürz für jede andere Speise verwendet werden kann, in der man das typische Misoaroma mag. Hier finden Sie eine [original japanische Miso-Suppe](#).

## Probiotisch: Sauerkraut

Das wohl bekannteste fermentierte Gemüse und probiotische Lebensmittel ist wohl das [Sauerkraut](#). Es entsteht, wenn man fein gehobelten Weisskohl mit Salz versetzt und so stark stampft, dass Flüssigkeit austritt und das Gemüse schliesslich von dieser Flüssigkeit bedeckt wird.

Während einer Zeit von einer bis zu mehreren Wochen fermentiert der Kohl meist allein dank der Milchsäurebakterien, die in der Luft vorhanden sind oder sich bereits natürlicherweise auf dem Kohl befunden haben. Eine Starterkultur ist also nicht unbedingt nötig. Wie Sie Sauerkraut herstellen können, erklären wir in unserem [Sauerkraut-Rezept](#).

## Probiotisch: Fermentierte Früchte und Gemüse

Natürlich kann man nicht nur Sauerkraut fermentieren, sondern [andere Gemüse](#) (z. B. Möhren, Sellerie, Pastinaken) und selbst Früchte, z. B. Pflaumen, Aprikosen, Mango, Ananas oder Pfirsiche. Sie alle erhalten dadurch die Wirkungen und Eigenschaften der enthaltenen probiotischen Bakterienstämme, z. B. von *Lactobacillus plantarum*, *L. pentosus*, *L. brevis*, *L. acidophilus*, *L. fermentum* und vielen weiteren mehr.

## Probiotisch: Brottrunk

Der [Brottrunk](#) ist von der Firma Kanne im Handel und in Reformhäusern und Bioläden erhältlich. Er wird aus Wasser und [Vollkornsauerteigbrot](#) angesetzt. Die natürlicherweise im Brot enthaltenen Milchsäurebakterien und Hefen fermentieren das Brot. Das Ergebnis ist eine säuerliche Flüssigkeit, die ähnlich wie Essig als Würze eingesetzt werden kann oder aber auch verdünnt mit Wasser als Probiotikum eingenommen werden kann.

## Quellen

- Touret T, Oliveira M et al., Putative probiotic lactic acid bacteria isolated from sauerkraut fermentations, PLoS One, 2018
- Trinder M, Bisanz et al., Probiotic lactobacilli: a potential prophylactic treatment for reducing pesticide absorption in humans and wildlife, Benef Microbes, 2015
- Marco ML, Heeney D et al, Health benefits of fermented foods: microbiota and beyond, Curr Opin Biotechnol, 2017
- Yang B, Chen H et al., Complete genome sequence of Lactobacillus plantarum ZS2058, a probiotic strain with high conjugated linoleic acid production ability, J Biotechnol. 2015
- Swain MR, Anandharaj M et al., Fermented fruits and vegetables of Asia: a potential source of probiotics, Biotechnol Res Int, 2014
- Nichols AW, Probiotics and athletic performance: a systematic review, Curr Sports Med Rep, 2007
- Kok CR und Hutkins R, Yogurt and other fermented foods as sources of health-promoting bacteria, Nutr Rev, 2018
- Taranto MP, Medici M et al., Effect of Lactobacillus reuteri on the prevention of hypercholesterolemia in mice, J Dairy Sci, 2000
- Gaisbauer M.a, Müller H.b. et al., Immunmodulation mit Kanne-Brottrunk® zur Prävention bei Pollinosis: Eine einjährige Beobachtungsstudie mit Follow-up, Complementary Medical Research, 2006
- Yang D, Yu X et al., Enhancing flora balance in the gastrointestinal tract of mice by lactic acid bacteria from Chinese sourdough and enzyme activities indicative of metabolism of protein, fat, and carbohydrate by the flora, J Dairy Sci, 2016
- Kapp JM und Sumner W, Kombucha: a systematic review of the empirical evidence of human health benefit, Ann Epidemiol, 2018
- Sharifi M, Moridnia A et al., Kefir: a powerful probiotics with anticancer properties, Med Oncol, 2017

## 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/probiotische-lebensmittel-910202.html>