

Probiotika

Arbeitsauftrag

1. Lesen Sie den Informationstext.
2. Beantworten Sie die Fragen.
3. Präsentieren Sie anschließend Ihre Ergebnisse vor der Klasse.

Functional Food sind Nahrungsmittel, die mit zusätzlichen Inhaltsstoffen angereichert sind und mit positivem Effekt auf die Gesundheit beworben werden. Probiotische Nahrungsmittel (von gr. pro bios, „für das Leben“), wie z. B. Joghurt, enthalten lebende, gesundheitsfördernde Mikroorganismen, die das mikrobielle Gleichgewicht im Darm positiv beeinflussen können. Der Magen-Darm-Trakt des Menschen bietet einer Vielzahl von Bakterien, der Darmflora, ideale Lebensbedingungen. Die Darmflora setzt sich aus ca. 400 verschiedenen Bakterienarten zusammen. Besonders dicht besiedelt ist der Dickdarm. Nicht alle Bakterien sind für den Körper wertvoll, es gibt Arten, die krank machen, die pathogenen Keime. Es gibt wissenschaftlich begründete Hinweise, die für die positiven Eigenschaften von probiotischen Milchprodukten bei Erkrankten sprechen. Probiotika verdrängen die pathogenen Keime und verkürzen den Krankheitsverlauf von Durchfallerkrankungen. Zu den eingesetzten Bakterienkulturen in probiotischen Produkten gehören speziell gezüchtete Milchsäurebakterien (z. B. *Lactobacillus casei*). Durch ihre erhöhte Widerstandskraft gegenüber Säuren, Enzymen und Gallensäuren überstehen sie die Magen- und Dünndarmpassage und siedeln sich im Dickdarm an. Damit sie dort ihre günstige Wirkung entfalten können, muss ein täglicher, dauerhafter und ausreichender Verzehr erfolgen. Nach Absetzen der Probiotika ähnelt die Zusammensetzung der Mikroorganismen im Darm nach einiger Zeit wieder dem Ausgangszustand. Da die Eigenschaften von Probiotika jeweils stammspezifisch sind, sind Studien schwierig auszuwerten. Manche Stämme traditioneller, naturbelassener Milchsäurebakterien zeigen bei gesunden Menschen die gleichen positiven Wirkungen im Darm.

Fragen

1. Beschreiben Sie kurz den Weg der Milchsäurebakterien eines probiotischen Joghurts durch den Verdauungstrakt.
2. Geben Sie die Wirkung eines Probiotikums an.
3. Auf welcher Verzehrsgewohnheit beruht die günstige Wirkung des Probiotikums?
4. Stellen Sie die Vorzüge und Nachteile eines Probiotikums dar.