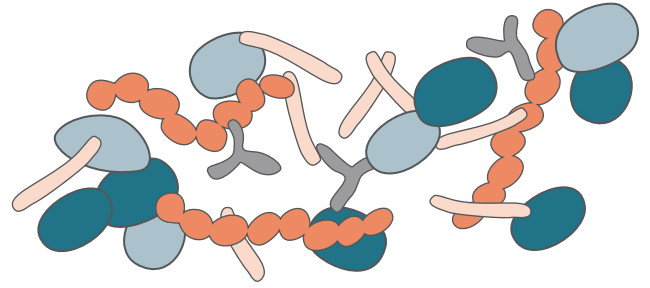


Probiotika



Was sind Probiotika?

Wissenschaftler definieren Probiotika als lebende Mikroorganismen, die bei Verzehr in ausreichenden Mengen einen gesundheitlichen Nutzen für den Wirtsorganismus bringen. Sie können helfen, die mit uns lebenden Bakterien zu unterstützen, insbesondere wenn unsere Bakterien zum Beispiel durch Antibiotika, schlechte Ernährung oder auf Reisen gefordert sind. Probiotika sind in zahlreichen Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln vorhanden.

Was können Probiotika für Dich tun?

Probiotika können die Gesundheit auf verschiedene Weisen unterstützen

- Deinem Immunsystem helfen, richtig zu funktionieren
- Die Verdauung unterstützen durch den Abbau von Lebensmittelbestandteilen, die wir nicht verdauen können
- Schädliche Mikroorganismen in Schach halten
- Vitamine produzieren und bei der Nährstoffaufnahme helfen.

Einige Probiotika können:

- antibiotikabedingten Durchfall reduzieren helfen
- bei der Bewältigung von Verdauungsproblemen helfen
- Kolik-Symptome und Ekzeme bei Säuglingen reduzieren helfen
- bei der Verdauung von Laktose helfen
- infektiösen Durchfall behandeln
- das Risiko oder die Dauer von häufigen Infektionen, einschließlich der Atemwege, Darm und Vaginaltrakt reduzieren



Für weitere Informationen besuche [ISAPPscience.org](https://www.isappscience.org) oder folge uns auf Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)

Wahl eines Probiotikums

Kenne dein Probiotikum. Probiotika sind bekannt nach Gattung, Art und Stamm (z.B. *Lactobacillus acidophilus* ABC). Die Produkte sollten die Bezeichnung jedes Stammes angeben.

Passe den Stamm auf den gewünschten Nutzen an. Nicht alle Stämme sind gleich. Siehe usprobioticguide.com oder probioticchart.ca.

Es kommt auf die Menge an. Sei sicher, dass das Produkt mindestens die Menge an Probiotika enthält, die in der Studie verwendet wurde. Höhere Zellzahlen sind nicht notwendigerweise besser. Die Konzentrationen von lebenden Probiotika sollte bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum vorhanden sein (nicht zum Zeitpunkt der Herstellung).

Nahrungsergänzungsmittel oder Lebensmittel?

Wichtiger als Nahrungsergänzungsmittel vs. Lebensmittel ist es, einen effektiven Stamm in einer effektiven Dosis zu erhalten. Einige Joghurts, fermentierte Milchprodukte und andere Lebensmittel können Probiotika enthalten. Suche auf dem Etikett nach zugesetzten Probiotika und nach einem Lebensmittel, das in deine gesunde Ernährungsweise passt.

Andere fermentierte Lebensmittel? Traditionelle Joghurts enthalten lebende Bakterien, die bei der Verdauung von Laktose helfen können, aber nicht alle fermentierten Lebensmittel enthalten lebende Kulturen, die die Definition eines Probiotikums erfüllen. Siehe [ISAPPscience.org/fermented-foods](https://www.isappscience.org/fermented-foods)

Sicherheit.

Probiotika sind für die meisten Menschen sicher, aber sprich mit deinem Arzt, wenn Du unter einer Störung des Immunsystems leidest, bei einer schweren Grunderkrankung, Kurzdarmsyndrom, oder vor Verabreichung an einen jungen Säugling.

