

# Präbiotika

## Gezielte Anwendung von Präbiotika und präbiotischen Lebensmitteln

**Präbiotika** (lat.: „prä“ = „vor“, „bios“ = „das Leben“)

sind Nährstoffe für Bakterien unseres Mikrobioms und können dazu genutzt werden, das Wachstum bestimmter erwünschter Bakterien zu fördern. Ein Begleiteffekt des bakteriellen Stoffwechsels ist häufige Gasbildung im Darm, die zu Blähbeschwerden führen kann. Daher wird empfohlen, Präbiotika bzw. Lebensmittel, die präbiotisch wirksame Inhaltsstoffe enthalten, zunächst in kleinen Mengen zuzuführen und die Dosis langsam zu steigern. So können die Nebenwirkungen weitestgehend vermieden und das Wachstum der gesundheitsfördernden Mikrobiota trotzdem unterstützt werden.

*In der Tabelle sind die präbiotischen Inhaltsstoffe sowie Lebensmittelbeispiele, die reich an diesen Wirkstoffen sind, mit Empfehlungen für einen gesundheitsfördernden Einsatz zusammengestellt.*

Präbiotikum	Lebensmittelbeispiele	Wirkungen	Indikationen Einsatzgebiete
Galakto-Oligosaccharide der Raffinosafamilie  (Raffinose, Verbascose, Stachyose)	Hülsenfrüchte (insbesondere Sojabohne)	Darm-Mukosaschutz (Wachstum von <i>Faecalibacterium prausnitzii</i> u/o <i>Akkermansia</i> )  Wachstum von <i>Bifidobakterien</i> und <i>Laktobazillen</i>	Defizite von <i>Akkermansia</i> u/o <i>Faecalibacterium</i> , <i>Bifidobakterium</i> , <i>Laktobazillen</i>
Galakto-Oligosaccharide	Kürbisgewächse, Spargel, Kohl, Broccoli, rote Bete, Zwiebelgewächse, helle Pfirsiche, Wassermelonen	Darm-Mukosaschutz (Wachstum von <i>Faecalibacterium prausnitzii</i> )  Wachstum von <i>Bifidobakterien</i> und <i>Laktobazillen</i>	Leichte Schleimhautentzündungen, Defizite von <i>Akkermansia</i> u/o <i>Faecalibacterium</i> , <i>Bifidobakterium</i> , <i>Laktobazillen</i>
Frukto-Oligosaccharide	Topinambur, Spargel, Chicoree, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Endivie, Radicchio, Artischocken, Kohl, Broccoli, helle Pfirsiche, Wassermelonen	Darm-Mukosaschutz (Wachstum von <i>Faecalibacterium prausnitzii</i> , <i>Akkermansia muciniphila</i> )	Leichte Schleimhautentzündungen, Defizite von <i>Akkermansia</i> u/o <i>Faecalibacterium</i> , <i>Bifidobakterium</i>
Polyfruktane, z.B. Inulin	Topinambur, Spargel, Chicoree, Schwarzwurzeln, Artischocken, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Löwenzahnwurzeln	Wachstum von <i>Bifidobakterien</i> und <i>Laktobazillen</i> , Hemmung von Toxinbildnern ( <i>Cl. histolyticum</i> )	Leichte Schleimhautentzündungen, Defizite von <i>Akkermansia</i> u/o <i>Faecalibacterium</i> , <i>Bifidobakterium</i> , <i>Laktobazillen</i>
Resistente Stärke	gekochte, abgekühlte Kartoffeln, Brotkrume, altbackenes Brot, Getreideflocken, gedämpftes, vorgegartes Getreide	Fördert Butyratbildung	Zu geringer Firmicutenanteil, dominante Fäulnisflora

Präbiotikum	Lebensmittelbeispiele	Wirkungen	Indikationen Einsatzgebiete
Modifizierte Stärke	Brotkruste, Extruderprodukte, Getreide-Flakes	Fördert Bifidowachstum	Zu geringer Firmicutenanteil, dominante Fäulnisflora, Mangel an <i>Bifidobakterium</i>
Flohsamenschalen	Diverse Flohsamenpräparate aus der Apotheke (z.B. Agiolax, Agiocur, Prälasan u.a.)	wasserlöslich, ausgeprägte Quelleigenschaften, Gelbildung, Bindung von Gallensäuren, cholesterinsenkend, Regulation der postprandialen Glukose- und Insulinantwort, fördert Butyratbildung	Habituelle Obstipation, RDS, Diarrhoe
Betaglucan	Hafervollkornprodukte, Betagluangerste	Fördert das Wachstum von <i>Bifidobakterien</i> , <i>Laktobazillen</i> , <i>Roseburia</i> , fördert Butyratsynthese, antientzündlich, cholesterinsenkend	Leichte Schleimhautentzündungen, zu geringer Firmicutenanteil, dominante Fäulnisflora, Mangel an <i>Bifidobakterien</i> , Hypercholesterinämie
Stärkefreie Polysaccharide	Getreidekleie	Quellend, wasserbindend	Unkomplizierte Divertikulose
Zellulosen, Hemizellulosen	Alle pflanzlichen Lebensmittel außer Säften, Extrakten, da pflanzliche Gerüstsubstanzen, reichlich in Vollkorngetreide, Nüsse, Samen	Wasserbindend, motilitätssteigernd, Verkürzung der Passagezeit	RDS, Obstipation

Autorin: Dr. S. Poschwatta-Rupp

**Hinweis 1**

Bei der Formulierung von Empfehlungen ist die jeweils übliche Portionsgröße zu berücksichtigen, d.h. manche Lebensmittel wie z.B. Knoblauch werden üblicherweise nur in kleinen Mengen verzehrt.

**Hinweis 2**

Die Muttermilch, die aufgrund ihres hohen Gehaltes an Galakto-Oligosacchariden ein effektives Präbiotikum für den Säugling darstellt, wurde in der Tabelle nicht berücksichtigt, da sie nur für gestillte Säuglinge, aber nicht für andere Verbraucher relevant ist.

**Haben Sie noch Fragen?**

**Bitte rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!**