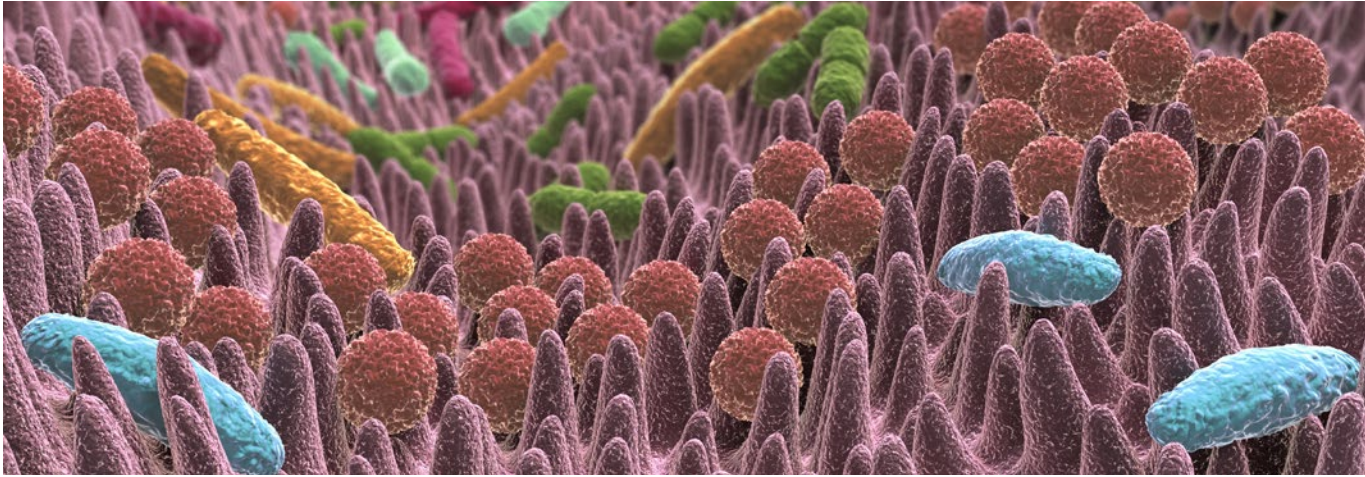


# Präbiotika

## Gezielte Anwendung von Präbiotika und präbiotischer Lebensmittel



### **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 häufig eine 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
Galacto-Oligosaccharide (Raffinose, Verbascose, Stachyose)	Hülsenfrüchte (insbesondere Sojabohne), Kürbisgewächse, Spargel, Kohl, Broccoli, rote Bete, Zwiebelgewächse, helle Pfirsiche, Wassermelonen Zuckerrübe und Zuckerrohr. Einige Bindemittel: Johannisbrotkernmehl, Traganth	Darm-Mucosenschutz (Wachstum von Faecalibacterium prausnitzii u/o Akkermansia), Wachstum von Bifidobakterien und Lactobazillen	Leichte Schleimhautentzündungen, Defizite von Akkermansia u / o Faecalibacterium, Bifidobacterium, Lactobazillen
Fructo-Oligosaccharide	Topinambur, Spargel, Chicoree, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Endivie, Radicchio, Artischocken, Kohl, Broccoli, helle Pfirsiche, Wassermelonen	Darm-Mucoschutz (Wachstum von Faecalibacterium prausnitzii, Akkermansia muciniphila)	Leichte Schleimhautentzündungen, Defizite von Akkermansia u / o Faecalibacterium, Bifidobacterium
Polyfructane, z.B. Inulin	Topinambur, Spargel, Chicoree, Schwarzwurzeln, Artischocken, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Löwenzahnwurzeln	Wachstum von Bifidobakterien und Lactobazillen, Hemmung von Toxinbildnern (Cl. histolyticum)	Schleimhautentzündungen, Defizite von Akkermansia u / o Faecalibacterium, Bifidobacterium, Lactobazillen
Resistente Stärke	gekochte, abgekühlte Kartoffeln, Brotkrume, altbackenes Brot, Getreideflocken, gedämpftes, vorgegartes Getreide	Fördert Butyratbildung	Zu geringer Firmicutenanteil, Dominante Fäulnisflora
Modifizierte Stärke	Brotkruste, Extruderprodukte, Getreide-Flakes	Fördert Bifiduswachstum	Zu geringer Firmicutenanteil, dominante Fäulnisflora, Mangel an Bifidobacterium

**Bildnachweise:**

© Alex – stock.adobe.com  
© nadianb - stock.adobe.com

**Haben Sie noch Fragen? Bitte rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!**

**biovis'** Diagnostik MVZ GmbH

Justus-Staudt-Straße 2

D - 65555 Limburg

Tel: +49 (0) 64 31 – 21248 – 0

**info@biovis.de**