

Qualitätsmerkmale von Probiotika

- Die genauen Bakterienstämme werden angegeben.
- Es ist eine sehr hohe Anzahl vermehrungsfähiger Bakterien von mindestens 1×10^9 KBE enthalten.
- Stämme, die natürlicherweise im menschlichen Darm vorkommen, sind enthalten.
- Es liegen Daten zur nachgewiesenen Wirksamkeit vor (von unabhängigen Stellen durchgeführt).
- Eigene Studien der Hersteller müssen kritisch hinterfragt werden.
- Produkte mit einem einzigen Bakterienstamm können, genau wie Multi-Spezies-Präparate, bei bestimmten Indikationen helfen.



Durchlässiger Darm – „Leaky Gut“

- Zu wenige „Beschützer“-Bakterien wie Lactobazillen, Bifidobakterien oder Bacteroides-Spezies
- Geschädigte Darmschleimhaut, durchlässig wie kaputtes Tee-Sieb
- Stoffe, die eigentlich zurückgehalten werden sollten, gehen durch die Schleimhaut hindurch
- Folge: ständige Antwortbereitschaft des Immunsystems
- Erhöhte Allergiebereitschaft
- Entstehung von Unverträglichkeiten
- Erhöhte Infektanfälligkeit [7]

Kurzkettige Fettsäuren (SCFA)

Stoffwechselprodukte vieler guter Darmbakterien (z. B. Firmicutes und Bacteroides-Gruppe), die aus unverdaulichen Kohlenhydraten gebildet werden [18, 19].

SCFA haben positive Effekte auf:

- Psyche
- Muskelfunktion und Leistungsfähigkeit
- Immunsystem
- Entstehung von Entzündungen
- Risiko, an Diabetes oder Krebs zu erkranken [11]

