



PRESSEINFORMATION FÜR MEDIZINISCHE FACHKREISE

Die Bedeutung nützlicher Mikroorganismen in Lebensmitteln

Erkenntnisse der Yakult-Veranstaltung „Dietary Microbes“

Neuss, 22. Juni 2023 – In den letzten Jahren hat das Bewusstsein für eine gesunde und nachhaltige Ernährung stark zugenommen. Immer mehr Menschen suchen nach natürlichen Alternativen zu synthetischen Zusatzstoffen in Lebensmitteln. In diesem Zusammenhang gewinnen nützliche Mikroorganismen, wie Bakterien, Hefen und Pilze, die in fermentierten Lebensmitteln enthalten sind, immer mehr an Bedeutung. Diese kleinen Helfer können nicht nur die Haltbarkeit von Lebensmitteln verlängern, sondern auch ihre Nährstoffzusammensetzung und ihren Geschmack verbessern. Darüber hinaus scheinen sie direkten Einfluss auf die Darmmikrobiota zu nehmen. „Dietary Microbes“ – also nützliche Mikroorganismen in Lebensmitteln – lautete das Titelthema einer Online-Veranstaltung, die die europäische Zentrale von Yakult für medizinische Fachkreise Ende März 2023 organisierte. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem noch jungen Forschungsgebiet wurden vorgestellt.

Die Bedeutung der Darmmikrobiota für das Immunsystem und die Gesundheit

Die Bedeutung der Darmmikrobiota für das Immunsystem und die Gesundheit wurde im Jahr 2006 in einem Review mit der Hypothese der „Old friends“ formuliert. Prof. Francisco Guarner und sein Team erklärten, dass der Kontakt mit Krankheitserregern zwar zur „Reifung“ des Immunsystems beitragen könne, insbesondere jedoch die Darmmikrobiota des menschlichen Organismus auf den ständigen Pathogen-Kontakt angewiesen sei. Denn die Darmbakterien würden nicht nur einen funktionsfähigen Metabolismus garantieren, sondern auch dafür sorgen, dass das Immunsystem dauerhaft trainiert bleibt. Durch den westlichen Lebensstil hätte jedoch zwischen 1950 und der Jahrtausendwende die Exposition gegenüber Mikroorganismen aus der Umwelt und der Nahrung immer weiter abgenommen. (1) Vor allem im Industriezeitalter verringerte sich die Exposition gegenüber (pathogenen) Mikroben durch Hygienemaßnahmen und die Gabe von Antibiotika. Gleichzeitig nahm der Verzehr hochverarbeiteter Lebensmittel zu, während die Aufnahme von Ballaststoffen sank. (2) Dies führe zur stetigen Zunahme der Inzidenz für nichtübertragbare, genetisch bedingte Krankheiten wie Diabetes Typ 1, Morbus Crohn, Asthma oder Multipler Sklerose seit den 1950er-Jahren. (1) Die Untersuchung der positiven Effekte von Ballaststoffen und fermentierten Lebensmitteln sind daher Gegenstand neuerer Forschungen. (3)

Die Bedeutung fermentierter Lebensmittel für die Darmgesundheit

Nach ISAPP (International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics) bezieht sich der Begriff „fermentierte Lebensmittel“ auf Nahrungsmittel, die über eine kontrollierte Fermentation durch Mikroorganismen (wie Bakterien oder Hefen) hergestellt werden. Diese Mikroorganismen können natürlich in Lebensmitteln vorhanden sein oder künstlich hinzugefügt werden. Im Gegensatz zu verdorbenen Lebensmitteln ist die Herstellung von fermentierten Lebensmitteln kontrolliert und der Verzehr ist als sicher einzustufen. Einige Beispiele für fermentierte Lebensmittel sind Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Kimchi, Kombucha und Tempeh (siehe Grafiken). Fermentierte Lebensmittel sind aber nicht zwangsläufig probiotisch, da nicht alle ausreichende Mengen an lebenden Mikroorganismen enthalten, die eine nachgewiesene, positive Wirkung auf die Gesundheit haben. (4)

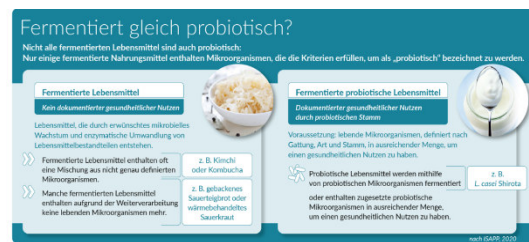
Prof. Dr. Paul Cotter beschrieb in seinem Vortrag folgende Wirkmechanismen fermentierter Lebensmittel und deren Einfluss auf die Darmgesundheit:

- Fermentierte Lebensmittel können lebende, probiotische Mikroben enthalten. Diese nützlichen Mikroorganismen können dabei helfen, die Anzahl schädlicher Mikroben im Darm zu reduzieren und das Wachstum gesunder Mikroben zu fördern.
- Durch den Fermentationsprozess werden Nahrungsmittelbestandteile wie Laktose in Joghurt oder Ballaststoffe in Sauerkraut und Kimchi abgebaut. Dadurch werden die Verdauung und die Nährstoffaufnahme unterstützt. Auch der Nährwert der Lebensmittel kann sich verbessern.
- An der Fermentation beteiligte Mikroorganismen können zusammen mit den ansässigen Stammbakterienkolonien der Darmmikrobiota die Nahrungsbestandteile direkt im Darm weiterverarbeiten. Dabei können wertvolle, bioaktive Substanzen wie Peptide, Bakteriozine, Aminosäuren, konjugierte Linolsäure oder organische Säuren entstehen.
- Ein großer Teil des Immunsystems ist im Darm lokalisiert. Die fermentierten Lebensmittel mit den enthaltenen Mikroben und deren Metabolite können direkt mit dem Immunsystem des menschlichen Organismus interagieren. Und das kann wiederum positive Auswirkungen auf die Darmgesundheit haben.

Quellen:

- (1) Guarner, Francisco et al. (2006): Mechanisms of Disease: the hygiene hypothesis revisited. Nature Clinical Practice Gastroenterology & Hepatology Vol. 3(5), 275–284.
- (2) Sonnenburg J. L. and Sonnenburg E. D. (2019): Vulnerability of the industrialized microbiota. Science Vol. 366(6464):eaaw9255. DOI: 10.1126/science.aaw9255
- (3) Wastyk H. C. et al. (2021): Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status. Cell Vol. 184(16):4137–4153.e14. DOI: 10.1016/j.cell.2021.06.019
- (4) https://isappsience.org/wp-content/uploads/2019/04/FermentedFoods_outline_rev1029.pdf (aufgerufen am 11.05.2023)

Bildmaterial:

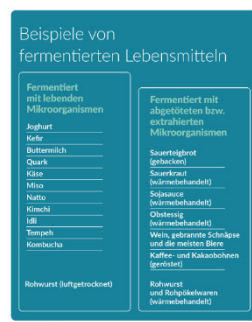


Bildunterschrift: Unterscheidung fermentierte und probiotische Lebensmittel

Dateiname: Pressegrafik_Yakult_Fermentiert gleich probiotisch?_300dpi.jpg (1.655 MB)

Quellenangabe Foto: Yakult Deutschland GmbH

Nutzung: Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu Marke, Produkten und Yakult Deutschland GmbH zu verwenden.



Bildunterschrift: Fermentierte Lebensmittel: Beispiele

Dateiname: Pressegrafik_Yakult Fermentierte Lebensmittel_300dpi.jpg (1.401 MB)

Quellenangabe Foto: Yakult Deutschland GmbH

Nutzung: Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu Marke, Produkten und Yakult Deutschland GmbH zu verwenden.



Über das Unternehmen Yakult

Grundlage der Fachkompetenz von Yakult ist die langjährige intensive Forschungstätigkeit des Unternehmens. Bereits 1955 richtete der Wissenschaftler Dr. Minoru Shirota das Yakult Central Institute im japanischen Tokio ein. Im Jahr 2005 wurde das Yakult Honsha European Research Center in Gent, Belgien, gegründet. Die Gesundheit aller Menschen auf der ganzen Welt zu verbessern, war die Vision Dr. Shirotas. Noch heute basiert das Engagement des Unternehmens auf seinem Motto „Working on a healthy society“.

Die Wissenschaftsabteilung der Yakult Deutschland GmbH organisiert regelmäßig Veranstaltungen und bietet Informationen und Materialien für Fachkräfte zu den Themen Darmmikrobiota und Probiotika. Besuchen Sie unsere Webseite unter <https://scienceforhealth.de/> und vernetzen Sie sich mit uns und anderen Fachkollegen und Fachkolleginnen über unser LinkedIn-Profil <https://www.linkedin.com/company/yakult-science-for-health>.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Christina Krumpoch, Sendlinger Straße 31, 80331 München, Tel. 089 23 23 63 48,
krumpoch@kommunikationpur.com

oder

Yakult Deutschland GmbH, Wissenschaftsabteilung, Dr. Sonja Heinritz und Susanne Fuhrländer, Forumstraße 2, 41468 Neuss,
Tel. 02131 34 16 25, wissenschaft@yakult.de