



## PRESSEINFORMATION

### 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 menschliche Darmmikrobiota besteht aus einer Vielzahl von Bakterien und anderen Mikroorganismen, die eine wichtige Rolle für die Verdauung, die Aufnahme von Nährstoffen und das Immunsystem spielen. Neueste Erkenntnisse zeigen, dass fermentierte Lebensmittel, wie zum Beispiel Joghurt, Sauerkraut, Kimchi und Kefir, eine Vielzahl von lebenden Mikroorganismen enthalten, die nachweislich positive Auswirkungen auf die Darmmikrobiota haben können. Eine interessante Studie wurde in diesem Zusammenhang von Wastyk et al. (2021) veröffentlicht: Hier stellten die Autorinnen und Autoren die Auswirkungen des Verzehrs von Ballaststoffen versus fermentierter Lebensmittel auf die Mikrobiota in einer Studiengruppe gegenüber. In der Gruppe, die vermehrt fermentierte Lebensmittel zu sich genommen hatte, ergab sich sowohl eine positive Veränderung in der Vielfalt der ansässigen Bakterien im Darm als auch eine Abnahme der Entzündungssignale und -aktivitäten.<sup>1</sup>

#### 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 bei einer kontrollierten Fermentation durch Mikroorganismen (wie Bakterien oder Hefen) hergestellt werden. Diese Mikroorganismen können natürlich in Lebensmitteln vorhanden sein oder hinzugefügt werden. Im Gegensatz zu verdorbenen Lebensmitteln sind die Herstellungsbedingungen bei fermentierten Lebensmitteln kontrolliert und ihr Verzehr ist sicher. Die Annahme, alle fermentierten Lebensmittel seien auch probiotisch, stimmt

---

<sup>1</sup> Wastyk, H. C. et al. (2021): Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status. In: Cell, 184 (16), S. 4137 - 4153. Unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34256014/> (aufgerufen am 11.05.2023).

allerdings nicht, da nicht alle fermentierten Lebensmittel ausreichende Mengen an lebenden Mikroorganismen enthalten, die eine nachgewiesene, positive Wirkung auf die Gesundheit haben.<sup>2</sup>

Prof. Dr. Paul Cotter vom University College Cork, Irland, beschrieb in seinem Vortrag folgende Wirkmechanismen fermentierter Lebensmittel und deren Einfluss auf die Darmgesundheit:

- Durch den Fermentationsprozess werden Nahrungsmittelbestandteile wie Laktose in Joghurt oder Ballaststoffe in Sauerkraut und Kimchi abgebaut. Die mikrobiellen Enzyme spalten komplexe Kohlenhydrate auf. Dadurch wird die Verdauung erleichtert und die Nährstoffaufnahme verbessert.
- Zusammen mit den ansässigen Bakterien der Darmmikrobiota können die an der Fermentation beteiligten Mikroorganismen die Nahrungsbestandteile direkt im Darm weiterverarbeiten. Dabei können wertvolle, bioaktive Substanzen entstehen, die gesundheitsfördernde Effekte ausüben können.
- Auch der Nährwert der Lebensmittel kann sich verbessern. So nimmt in Idli, einem Kuchlein aus fermentiertem Teig, das aus Südindien kommt, der Gehalt an Vitamin B1 und B2 sowie Folsäure während der Fermentation deutlich zu. Auch das vermehrte Freisetzen der essenziellen Aminosäure Methionin erhöht den ernährungsphysiologischen Wert des Produkts.
- Ein großer Teil des Immunsystems ist im Darm lokalisiert. Die fermentierten Lebensmittel, mit den enthaltenen Mikroben und deren Metaboliten können direkt mit dem Immunsystem des menschlichen Organismus interagieren. Und das kann positive Auswirkungen auf die Darmgesundheit haben.
- Zudem können probiotische Lebensmittel klar definierte, lebende Mikroorganismen enthalten. Diese nützlichen Mikroorganismen können dabei helfen, die Anzahl schädlicher Mikroben im Darm zu reduzieren und das Wachstum gesunder Mikroorganismen zu fördern.

## Über Yakult

Der japanische Wissenschaftler Dr. Minoru Shirota forschte Anfang des letzten Jahrhunderts an der japanischen Universität Kyoto über die Wirkung der Darmbakterien auf die Gesundheit. Im Jahr 1930 gelang es ihm, ein Milchsäurebakterium mit einzigartigen Eigenschaften zu selektieren und zu kultivieren: *L. casei* Shirota. Das Besondere an diesen Shirota Bakterien ist, dass sie lebend den Darm erreichen, da sie besonders widerstandsfähig gegenüber Magen- und Gallensäuren sind. Dr. Minoru Shirota gründete sowohl das Unternehmen Yakult als auch ein eigenes Forschungsinstitut, das Yakult Central Institute in Tokio. Bis heute erforschen dort Wissenschaftler/-innen den Stamm *L. casei* Shirota und die Darmmikrobiota. Im Jahr 2005 wurde das erste europäische Yakult Forschungsinstitut im belgischen Gent eröffnet.

Weitere Informationen unter: [www.yakult.de](http://www.yakult.de).

---

<sup>2</sup> [https://isappscience.org/wp-content/uploads/2019/04/FermentedFoods\\_outline\\_rev1029.pdf](https://isappscience.org/wp-content/uploads/2019/04/FermentedFoods_outline_rev1029.pdf) (aufgerufen am 11.05.2023).

## Bildmaterial

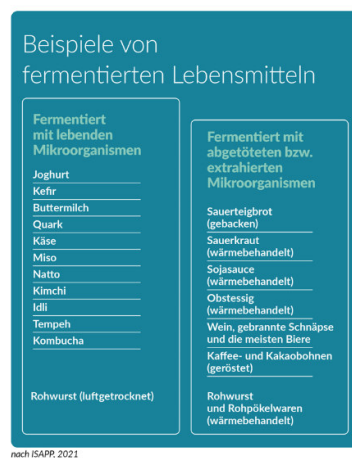


**Bildunterschrift:** Unterscheidung fermentierte und probiotische Lebensmittel

**Dateiname:** Pressegrafik\_Yakult\_Fermentiert gleich probiotisch?\_300dpi.jpg (1.655 MB)

**Quellenangabe Foto:** Yakult Deutschland GmbH

**Nutzung:** Eine Veröffentlichung ist nur gestattet zur Illustration einer redaktionellen Berichterstattung über die Marke Yakult, Produkte der Yakult Deutschland GmbH oder die Yakult Deutschland GmbH.



**Bildunterschrift:** Fermentierte Lebensmittel: Beispiele

**Dateiname:** Pressegrafik\_Yakult Fermentierte Lebensmittel\_300dpi.jpg (1.401 MB)

**Quellenangabe Foto:** Yakult Deutschland GmbH

**Nutzung:** Eine Veröffentlichung ist nur gestattet zur Illustration einer redaktionellen Berichterstattung über die Marke Yakult, Produkte der Yakult Deutschland GmbH oder die Yakult Deutschland GmbH.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:  
kommunikation.pur GmbH, Christina Krumpoch, Sendlinger Straße 31, 80331 München, Tel. 089 23 23 63 46,  
[krumpoch@kommunikationpur.com](mailto:krumpoch@kommunikationpur.com)  
oder  
Yakult Deutschland GmbH, Astrid Heißler, Forumstraße 2, 41468 Neuss, Tel. 02131 34 16 24, [pr@yakult.de](mailto:pr@yakult.de).  
Sie finden uns auch auf [LinkedIn](#), [Facebook](#), [Instagram](#) und [YouTube](#).