



## Probiotika im Krankenhaus und in der normalen Ernährung

Wissenschaftliche Untersuchungen in vielen Studien haben gezeigt, dass Probiotika (Milchsäurebakterien) im Joghurt zahlreiche positive Wirkungen haben (Literatur)

Besonders wichtig sind Milchsäurebakterien und ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften wenn folgende Situationen bestehen:

- falsche, ungesunde Lebensweise, Fehlernährung sowie
- Mangelernährung durch z.B. einseitige Diät oder Krankheit
- Umweltbelastung durch Gifte
- Stress
- ungewohnte Kost auf Reisen
- Diarrhoe oder Verstopfung
- Arzneimittel-Anwendungen: insbesondere Antibiotika

Vor allem wenn der Arzt gegen eine bakterielle Infektion Antibiotika verschreibt, sollte man viel Joghurt essen, da durch Antibiotika die natürliche Darmflora geschädigt wird. So wird die Darmflora mit Laktobazillen schnell wieder aufgebaut und eine Überbesiedelung mit pathogenen Keimen vermieden.

Was können die Milchsäurebakterien im Darm sonst noch bewirken?

- Probiotika fördern die Reifung von Zellen in der Darmwand und vermindern ihre Durchlässigkeit (Stärkung der Barrierefunktion). Damit haben es eindringende Mikroorganismen schwerer.
- Verminderte Infektanfälligkeit
- Probiotika verkürzen bei trägem Darm die Transitzeit des Stuhls und bringen damit die Verdauung in Schwung (der Verzehr führt bereits nach 2 Wochen zu einer deutlichen Verkürzung der Transitzeit, teilweise um bis zu 40% Abwehr).
- Probiotika helfen einen Blähbauch zu reduzieren und sind bei Colon irritabile hilfreich

Um eine einwandfrei funktionierende Darmflora zu garantieren sollten Sie 3 Naturjoghurts über den Tag verteilt essen!

Sie können Naturjoghurts schmackhaft mit Marmelade oder Honig zubereiten ☺

Bei Fertigprodukten (Yakult, Activia, Actimel, LC1 und andere) ist zu bedenken, daß Süßstoffe, Konservierungsstoffe oder größere Zuckermengen enthalten sein können.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Ernährungsberatung Tel. 1797-2028 im Haus oder das Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) Tel. 1797-2029

Ihr Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München  
Prof. Dr. J.G. Wechsler, Dr. H. Hagen, M. Bischoff, B. Hann, E. Kolodziej, J. Neumeier