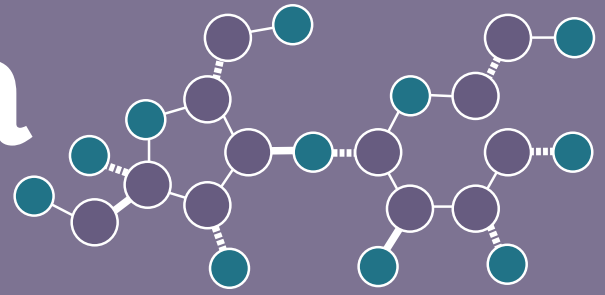


Präbiotika

Was sind Präbiotika?

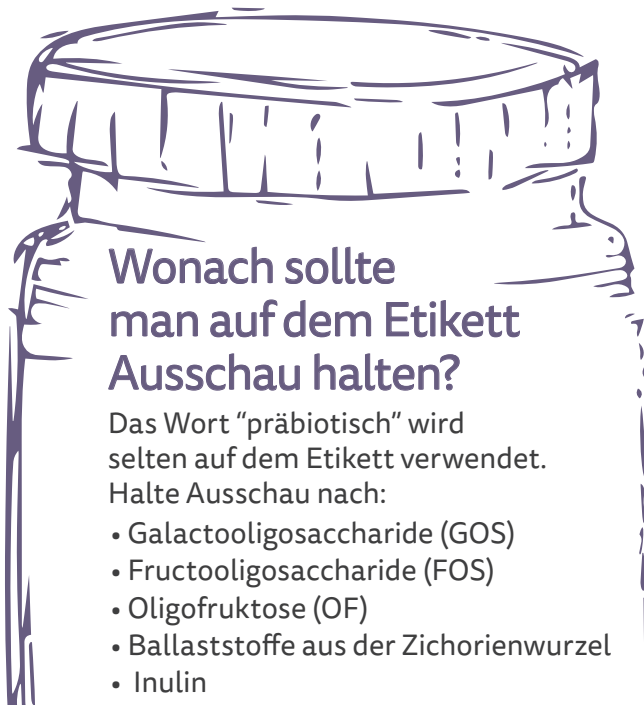
Präbiotika sind Ballaststoffe, die selektiv von positiven Mikroorganismen des Darms fermentiert werden.



Fakten über Präbiotika

- Präbiotika bieten gesundheitliche Vorteile, indem sie gezielt die Zusammensetzung oder Funktion der Darmmikrobiota modifizieren.*
- Präbiotika kommen natürlicherweise in verschiedenen pflanzlichen Lebensmitteln vor und werden in einigen Nahrungsergänzungsmitteln und Lebensmitteln als Zutat eingesetzt, einschließlich Lebensmitteln für Säuglinge.
- Die meisten Präbiotika sind Ballaststoffe, aber nicht alle Ballaststoffe sind auch Präbiotika.
- Wie bei Ballaststoffen kann es bei zu großen Verzehrsmengen von Präbiotika zu Blähungen kommen. Beginne mit kleinen Präbiotika-Mengen und lass deinen Darm sich daran gewöhnen.

* Der menschliche Verdauungstrakt enthält 100 Billionen Bakterienzellen. Diese Bakterien, die wir unsere Darmmikrobiota nennen, sind wichtig für unsere Gesundheit.



Wonach sollte man auf dem Etikett Ausschau halten?

Das Wort "präbiotisch" wird selten auf dem Etikett verwendet. Halte Ausschau nach:

- Galactooligosaccharide (GOS)
- Fructooligosaccharide (FOS)
- Oligofruktose (OF)
- Ballaststoffe aus der Zichorienwurzel
- Inulin

Präbiotika für Deine Gesundheit

Präbiotika sind in der Lage:

- die Verdauungsfunktion zu fördern (geregelter Verdauung)
- die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers zu unterstützen
- die Mineralstoffresorption zu verbessern
- das Sättigungsgefühl, sowie Energiebilanz und Glukosestoffwechsel vorteilhaft zu beeinflussen.

Präbiotika in Lebensmitteln

Manche Präbiotika (Oligofruktose und Inulin) sind in Zwiebeln, Knoblauch, Bananen, Zichorienwurzel, oder Topinambur enthalten, aber für gewöhnlich nur in geringen Mengen. Deine tägliche



Aufnahme kannst du erhöhen, indem du präbiotische Nahrungsergänzungsmittel oder Lebensmittel, die Präbiotika als Zutat beinhalten, in deine Ernährung einbaust. Präbiotika können Joghurts, Säuglingsnahrung, Frühstückscerealien, Backwaren, Keksen, Desserts oder Getränken hinzugefügt werden. Versuche mindestens 5 Gramm Präbiotika mit deiner täglichen



Ernährung aufzunehmen. Der Verzehr von Vollkornprodukten, Obst und Gemüse und anderen ballaststoffreichen Lebensmitteln kann dabei helfen.

Präbiotika in der Muttermilch

Die Muttermilch ist eine reichhaltige Präbiotika-Quelle für den Säugling. Präbiotika in der Muttermilch unterstützen die Gesundheit des Säuglings durch die Förderung von positiven Darmmikroorganismen.

Für weitere Informationen besuche [ISAPPscience.org](https://www.isappscience.org) oder folge uns auf Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)



INTERNATIONAL
SCIENTIFIC ASSOCIATION
FOR
PROBIOTICS AND PREBIOTICS