

Die Superkraft der gesunden Milchsäurebakterien

Von Claudia Kastizen

Dass Ballaststoffe für die Darmgesundheit extrem wichtig sind, ist bekannt und längst nichts Neues mehr. Wer seine guten Darmbakterien auch noch regelmäßig mit Milchsäurebakterien verwöhnt, gibt der Darmflora zusätzliche Power und die schlechten Darmbakterien werden verdrängt. Heutzutage stehen die leckeren Lebensmittel, die die kleinen Superhelden enthalten, leider zu selten auf dem Speiseplan. Dabei ist es wirklich einfach, sie in die alltäglichen Mahlzeiten zu integrieren. Und das Schönste dabei: Diese Superhelden machen auch noch schlank! Doch von Anfang an:

Was sind Milchsäurebakterien?

Milchsäurebakterien überträgt die Mutter beim Stillen und durch Körperkontakt auf ihr Kind. Da sich die Darmflora eines Babys erst noch ausbilden muss, finden sich Milchsäurebakterien sehr häufig im Bauch von kleinen Kindern. Denn diese gesunden Helferlein spalten einfache Zuckerarten und wandeln sie für die weitere Verwertung um, unterstützen also die Verdauung. Leider nehmen Erwachsene heutzutage viel zu wenige von den Milchsäurebakterien zu sich. Das war nicht immer so: Frühere Generationen haben durch Fermentation Lebensmittel haltbar gemacht, vor allem in Zeiten, in denen es noch keine Kühlschränke gab. Denn: von Natur aus sitzen Milchsäurebakterien an ungespritztem Gemüse. Fermentiert man das Gemüse, lässt man es also gären, entstehen viele Substanzen, die die Gesundheit fördern, vor allem die Milchsäure.

Warum sind Milchsäurebakterien so gesund?

Milchsäurebakterien gehören zu den Probiotika, also zu den lebenden Mikroorganismen. Werden sie in dieser lebenden und aktiven Form aufgenommen, können sie schlechte Darmbakterien verdrängen, die guten Darmbakterien fördern und so die gesamte Darmflora positiv beeinflussen. Und je vielfältiger die Zusammensetzung der Darmflora ist, desto weniger anfällig ist der Körper für Infektionskrankheiten.

In welchen Lebensmitteln stecken die kleinen Superhelden?

Das ist die gute Nachricht: Gesunde Menschen brauchen keine Kapseln oder Tabletten kaufen. Denn sie können Milchsäurebakterien über leckere Lebensmittel aufnehmen:

- Milchprodukte: Joghurt (am besten ist original griechischer Joghurt, er enthält noch mehr Milchsäurebakterien als herkömmlicher Joghurt), Kefir, Buttermilch, Skyr, auch pflanzliche Joghurtvarianten
- Rohes Sauerkraut
- Kimchi
- Brottrunk
- Ungespritztes Gemüse
- Miso
- Natto (fermentierte Sojabohnen)
- (Mixed) Pickles
- Nicht pasteurisierter Käse

Tipps & Tricks

Super: Morgen in der Kantine gibt's Kassler mit Sauerkraut. Das zählt doch jetzt unter „gesunde Mahlzeit“, oder?

Tipps & Tricks

Leider nein. Und das ist jetzt sehr wichtig: Hitze zerstört die gesunden Milchsäurebakterien. In gekochtem oder erhitztem Sauerkraut und auch in pasteurisierten Milchprodukten sind sie nicht mehr vorhanden. Deshalb unbedingt darauf achten frische und unverarbeitete fermentierte Produkte zu konsumieren. Frisches Sauerkraut kann man zum Beispiel anstelle von Essig zum Salat geben.

Gute Darmbakterien machen schlank

Und jetzt die beste Nachricht: Forscher fanden im Stuhl von schlanken, normalgewichtigen Menschen mehr Bifidobakterien und andere Milchsäurebakterien. Darunter war auch der Keim *L. plantarum*, der in fermentiertem Gemüse zu finden ist. Hier wieder ganz wichtig: Temperaturen über 60 Grad killen ihn! Deshalb muss das Ferment roh sein. Solche Produkte stehen im Supermarkt im Kühlregal.

Alltags-Tipps:

Zum Glück ist es ganz einfach die schlank machenden Milchsäurebakterien in die täglichen Mahlzeiten zu integrieren: morgens gibt's das Müsli mit (griechischem) Joghurt oder Skyr. Als kleine Beilage steht neben dem Mittagessen Kimchi, das kann man den Koreanern auf jeden Fall nachmachen. Ein Glas Brottrunk oder ein Stück nichtpasteurisierter Käse begleiten das Abendessen.

Tipps & Tricks

Haben Lebensmittel mit Milchsäurebakterien auch Nachteile?

Zwei Nachteile gibt es tatsächlich: Isst man zu viel von den Milchsäurebakterien, greift die Säure auf lange Sicht den Zahnschmelz an. Zusätzlich enthalten fermentierte Lebensmittel (wie z. B. Sauerkraut oder Kimchi) auch viel Salz. Deshalb empfehlen Experten fermentierte Lebensmittel in kleinen Portionen zu essen.

Doch wenn man das beachtet und dem Darm immer wieder leckere Lebensmittel mit Milchsäurebakterien spendiert, fühlen sich die guten und schlank machenden Bakterien pudelwohl!

Quellen u.a.:

- Blech, Jörg: „Masterplan Gesundheit“, 1. Auflage, Penguin Random House Verlagsgruppe, München, 2023, ISBN 978-3-421-07011-1.
- Dr. med. Adler, Yael: „Genial vital“, Originalausgabe März 2023, Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München, ISBN 978-3-426-27803-1.
- Ekstedt, Niklas & Ennart, Henrik: „Happy Food“, 1. Auflage, Südwest Verlag, München, 2018, ISBN 978-3-517-09745-9.