

Jogurt mit speziellen („probiotischen“) Bakterien

Stand

04/2018

In Europa gibt es Milchprodukte mit speziellen Bakterienkulturen seit 1995. Neben den herkömmlichen Milchsäurebakterien wurden diesen Produkten auch so genannte „probiotische“ Bakterienstämme zugesetzt (z.B. *Lactobacillus casei* Shirota oder *Bifidobacterium animalis* DN 173 010).

Die Werbung versprach – dank des Zusatzes solcher Bakterienkulturen – nichts weniger als Gesundheit, die Stärkung der Abwehrkräfte („... stärkt die Abwehrkräfte“) und die Regulierung der Darmtätigkeit.

Der Begriff „probiotisch“ stammt aus dem Griechischen („pro bios“ = für das Leben). „Probiotische“ Bakterienstämme sind widerstandsfähiger gegenüber den Verdauungssäften und erreichen daher lebend den Dickdarm, wo sie sich ansiedeln und die Darmflora positiv beeinflussen können.

Functional Food – die Extraportion Gesundheit?

Lebensmittel, die mit speziellen Bakterienstämmen oder anderen Nährstoffen und Zutaten (Vitamine, Mineralstoffe, Pflanzensterine u.v.m.) angereichert werden, nennt man funktionelle Lebensmittel (Functional Food). Glaubt man den Herstellern und der Werbung, dann sollen sie dank der zugesetzten Stoffe einen zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit bewirken.

Typische funktionelle Lebensmittel, neben Joghurts mit speziellen Bakterienkulturen, sind Margarine und Milchprodukte mit Pflanzensterinen sowie Multivitamin-Getränke. Es handelt sich dabei um angereicherte Lebensmittel, die wie herkömmliche Lebensmittel gegessen oder getrunken werden – im Unterschied zu den Nahrungsergänzungsmitteln, welche in Form von Tabletten, Kapseln u.ä. eingenommen werden.

Nicht alle Wirkungen sind belegt

Jahrelang versprach die Werbung, Jogurt mit „probiotischen“ Bakterien würde die Abwehrkräfte aktivieren und die Darmtätigkeit regulieren.

Seit Ende 2012 dürfen in der EU Nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben nur mehr dann auf Lebensmitteln verwendet werden, wenn sie wissenschaftlich belegt sind. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat alle von den Herstellern eingereichten Angaben geprüft und eine Positivliste der zulässigen Nährwert- und Gesundheitsangaben erstellt. Nur diese Aussagen dürfen verwendet werden, alle anderen Werbeaussagen zur Gesundheit sind seither verboten.

Bislang wurden alle Aussagen zu „probiotischen“ Bakterien von der EFSA als nicht ausreichend belegt eingestuft. Produkte mit speziellen Bakterienstämmen dürfen daher nicht mehr mit einer gesundheitlichen Wirkung in Verbindung mit den Bakterienstämmen werben. Sogar die Begriffe „probiotisch“ und „Probiotika“ selbst gelten als nicht erlaubte gesundheitsbezogene Angabe.

Was leisten „probiotische“ Bakterien wirklich?

Zwar belegen Studien für einige ganz bestimmte Bakterienstämme eine positive Wirkung, beispielsweise auf die Erkrankungsdauer bei Durchfall. Eine nachgewiesene Wirkung gilt jedoch immer nur für den untersuchten Bakterienstamm und kann nicht verallgemeinert werden. Jeder Bakterienstamm hat nämlich ganz spezifische Eigenschaften.

Zudem kann nur dann mit einer Wirkung gerechnet werden, wenn möglichst frischer Jogurt mit vielen lebenden Bakterien gegessen wird. Während der Lagerung nimmt die Anzahl der lebenden Keime ab. Es ist daher fraglich, ob in den Produkten kurz vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch eine ausreichende Anzahl an lebenden Bakterien enthalten ist.

Da die „probiotischen“ Bakterienstämme nicht natürlicher Bestandteil der menschlichen Darmflora sind, können sie sich nur bei regelmäßigem Konsum überhaupt im Dickdarm ansiedeln. Wird kein spezieller Jogurt mehr gegessen, verschwinden die Keime auch wieder aus dem Darm. Auch gibt es Zweifel daran, ob die „probiotischen“ Keime tatsächlich lebend im Dickdarm ankommen.

Kritische Stimmen merken an, dass durch künstlich zugesetzte Bakterienstämme das natürliche Gleichgewicht der Darmflora gestört werden könnte und dass Menschen mit einer Immunschwäche sehr sensibel auf „probiotische“ Bakterienstämme reagieren könnten.

Im Übrigen wird auch traditionellen fermentierten Produkten wie Jogurt und Sauerkraut dank der enthaltenen Milchsäurebakterien eine positive Wirkung auf die Darmgesundheit zugeschrieben.

Vitamine für das Immunsystem?

Milchprodukte mit speziellen Bakterienkulturen gibt es nach wie vor in den Verkaufsregalen. Die Bezeichnung „probiotisch“ ist jedoch von den Verpackungen verschwunden, denn der Begriff gilt als

nicht erlaubte gesundheitsbezogene Angabe.

Auch werben die Hersteller noch immer mit einer positiven Wirkung auf das Immunsystem. Diese Wirkung wird aber nun nicht mehr den Bakterienstämmen, sondern bestimmten Vitaminen zugeschrieben. Für die Vitamine D und B₆ beispielsweise ist die gesundheitsbezogene Angabe „trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei“ erlaubt. Also reichern die Hersteller bestimmte Milchprodukte ganz gezielt mit diesen Vitaminen an. Dieser legale Trick erlaubt es ihnen, das Produkt trotzdem mit einer Wirkung auf das Immunsystem zu bewerben.

Resümee: teurer, aber nicht gesünder

Jogurts mit speziellen Bakterienkulturen, aber auch alle anderen funktionellen Lebensmittel, sind keine Wundermittel. Viele der früher groß angepriesenen Wirkungen auf die Gesundheit haben einer wissenschaftlichen Überprüfung nicht standgehalten.

Für eine ausgewogene Ernährung sind funktionelle Lebensmittel nicht notwendig. Auch können sie eine an sich ungünstige Ernährungsweise nicht ausgleichen. Jogurts mit speziellen Bakterienkulturen enthalten zudem häufig viel Zucker.

Funktionelle Lebensmittel enthalten künstlich zugesetzte Vitamine, Mineralstoffe, Bakterienkulturen oder andere Zutaten. Sie sind meist teurer als herkömmliche Produkte, aber nicht „gesünder“. Die meisten der „funktionellen“ Zutaten könnte man – bei entsprechender Lebensmittelauswahl – dem eigenen Körper auch auf direktem Weg zuführen, also über Lebensmittel, die von Natur aus reich an diesen Stoffen sind. In die funktionellen Lebensmittel gelangen diese Stoffe erst über den Umweg der Isolierung oder Extraktion und der Anreicherung.

Meist werden jene Vitamine und Mineralien zugesetzt, mit denen die Bevölkerung ohnehin ausreichend versorgt ist. Eine solche Anreicherung ist eigentlich überflüssig.

Überflüssig sind nicht zuletzt die aufwändig verpackten Kleinstpackungen mit wenig Inhalt, aber viel Verpackungsmaterial.