



DATENBLATT

## ***Bifidobacterium ActiRegularis* – das Probiotikum in Activia®**

- *Bifidobacterium ActiRegularis*<sup>i</sup> gehört zur Gruppe der Bifidobakterien (aus dem lateinischen bifidus, gespalten oder gabelförmig), ist aber von keulenförmiger Gestalt. Es wurde erstmalig aus Sauermilch isoliert.

### **Bifidobakterien...**

- ...besiedeln verschiedene Bereiche des menschlichen Körpers und gehören zu den natürlichen Bestandteilen der Darmflora. Bis zu eine Billion Individuen der Gattung kommen im Dickdarm vor. Sie gelten als unbedenklich für den Menschen.
- ...werden bereits wenige Tage nach der Geburt im Darm des Säuglings nachgewiesen und sind während der Stillphase die dominierende Gattung der Darmflora. Sie verbleiben dort ein Leben lang, werden aber Zug um Zug durch andere Bakterienarten ergänzt.
- ...produzieren Milchsäure, weswegen man sie zur Gruppe der Milchsäurebakterien zählt. Sie können probiotische Kohlenhydrate wie Oligofruktose verwerten. Darüber hinaus tragen sie stark zum Geschmack der Milchprodukte bei.
- ...produzieren Substanzen (Bakteriozine), die eindringende Mikroorganismen schädigen oder sogar töten können. Außerdem senken sie durch die Produktion von Säuren den pH-Wert im Darm, was das Wachstum oder die Ansiedlung bestimmter Mikroorganismen hemmen kann.

---

<sup>i</sup> In der wissenschaftlichen Literatur findet sich auch der Name *Bifidobacterium lactis* DN-173 010 bzw. *Bifidobacterium lactis*.

- ...können in Abhängigkeit von den untersuchten Stämmen zu einem beschleunigten Transport der Nahrungsreste im Dickdarm beitragen. Studien zufolge gibt es einen Zusammenhang zwischen einer verbesserten Darmtätigkeit und der Anzahl von Bifidobakterien, die man im Stuhl nachgewiesen hat.

### ***Bifidobacterium ActiRegularis...***

- ...wird in Activia® zusammen mit zwei traditionellen Joghurt-Bakterienkulturen (*Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus*) kombiniert.
- ...überlebt als probiotische Kultur in Activia® die Magen-Darm-Passage in hoher Anzahl - in Abhängigkeit von der verzehrten Menge bis zu 10<sup>8</sup> Koloniebildenden Einheiten<sup>ii</sup> pro Gramm Stuhl.
- besiedelt den Darm nicht dauerhaft. In Studien wurden zehn Tage nach dem Verzehr keine ActiRegularis-Bakterien mehr nachgewiesen. Um einen Effekt zu erzielen, muss Activia® mit *Bifidobacterium ActiRegularis* daher täglich verzehrt werden.

### **Activia® mit der probiotischen Kultur *Bifidobacterium ActiRegularis*...**

- ...reduziert bei täglichem Verzehr bei einer langsamen Verdauung die Transitzeit (Zeit, die die Nahrung von der Aufnahme bis zur Ausscheidung benötigt). Somit kann der Verdauungsprozess im Dickdarm verbessert werden. Activia® konnte die Transitzeit in Studien mit gesunden Erwachsenen, gesunden Frauen sowie älteren Personen reduzieren, die mindestens einen Becher Activia® täglich verzehrten. Besonders deutliche Effekte traten bei Personen mit erhöhter Ausgangs-Transitzeit auf.
- beeinflusst das Darmwohlbefinden positiv, indem es z.B. hilft, einen Blähbauch zu reduzieren. Es kann so helfen, die Bauchdehnung im Tagesverlauf und ein aufgeblähtes Gefühl zu vermindern.

---

<sup>ii</sup> Darunter versteht man Bakterien, die leben und teilungsfähig sind, so dass sie sich in der Laborkultivierung zu einer Bakterienkolonie vermehren.

**Sekundärliteratur:**

Schulze, J et al. (2008) Probiotika. Mikroökologie, Qualität, Sicherheit und gesundheitliche Effekte. Hippokrates Verlag, Stuttgart.

Activia® Produktmonographie (2006).

*Status: Juni 2009*

**Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:**

*Danone Presseservice, c/o Fleishman-Hillard Germany GmbH,  
Frankfurt am Main, Fax: 069/ 43 03 73*

<i>Dr. Rolf Vajna</i>	<i>Tel.: 069/ 40 57 02 – 365</i>	<i>Email: <a href="mailto:Rolf.Vajna@fleishmaneuropa.com">Rolf.Vajna@fleishmaneuropa.com</a></i>
<i>Ingrid Walter</i>	<i>Tel.: 069/ 40 57 02 – 467</i>	<i>Email: <a href="mailto:Ingrid.Walter@fleishmaneuropa.com">Ingrid.Walter@fleishmaneuropa.com</a></i>
<i>Eva Kalkuhl</i>	<i>Tel.: 069/ 40 57 02 – 240</i>	<i>Email: <a href="mailto:Eva.Kalkuhl@fleishmaneuropa.com">Eva.Kalkuhl@fleishmaneuropa.com</a></i>