



## DATENBLATT

### Probiotika – was ist das?

- „**Probiotika** sind lebende Mikroorganismen, die, wenn in ausreichender Menge verabreicht, dem Wirtsorganismus einen gesundheitlichen Nutzen bringen.“ (Expertenkommission zur Anwendung von Milchsäurebakterien der Food and Agriculture Organisation (FAO) und der World Health Organisation (WHO), 2001)
  
- „**Probiotika** sind definierte lebende Mikroorganismen, die in ausreichender Menge in aktiver Form in den Darm gelangen und dadurch positive gesundheitliche Wirkungen erzielen.“ (Arbeitsgruppe “Probiotische Mikroorganismenkulturen in Lebensmitteln”, BgVV 1999)
  
- Der Begriff Probiotika (aus dem griechischen pro bios, „für das Leben“) wurde in den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts geprägt und 1974 von R.B. Parker in einer Weise definiert, die der heutigen Anschauung sehr nahe kommt („Organismen und Substanzen, die zur intestinalen mikrobiellen Balance beitragen“).
  
- „**Probiotische Lebensmittel** sind Lebensmittel, die Probiotika in einer Menge enthalten, bei der die probiotischen Wirkungen nach dem Verzehr eines derartigen Lebensmittels erzielt werden.“ (Arbeitsgruppe “Probiotische Mikroorganismenkulturen in Lebensmitteln”, BgVV, 1999)
  
- Die Anforderungen an qualitativ hochwertige probiotische Lebensmittel beinhalten neben der stabilen und sicheren Lagerung:
  - Sicherstellen einer hohen Anzahl probiotischer Kulturen, die bis zum Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums gewährleistet ist.
  - Überleben der Magen-Darm-Passage, um eine Wirkung am Wirkort (hauptsächlich im Dickdarm) zu entfalten.
  - Durchführung von wissenschaftlichen Studien mit dem Produkt am Menschen, entsprechend den Vorgaben des BfR (Bundesinstitut für

Risikobewertung, ehemals BgVV (1999)). Dies berücksichtigt auch die Tatsache, dass jede probiotische Kultur eigene, stammspezifische Effekte besitzt, und es somit notwendig ist, für jede Kultur bzw. für jedes Produkt die Wirkung nachzuweisen.

### **Und was verbirgt sich hinter Prebiotika und Synbiotika?**

- Die meisten **Prebiotika** sind Kohlenhydrate, die oral aufgenommen das Wachstum mikroökologisch erwünschter Mikroorganismen im Dickdarm fördern. Prebiotika fördern vor allem die Vermehrung von Milchsäurebakterien wie Bifidobakterien und Laktobakterien.
- **Synbiotika** sind Präparate, in denen Pro- und Prebiotika vereinigt sind.

### **Sekundärliteratur:**

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

Abschlussbericht der Arbeitsgruppe "Probiotische Mikroorganismenkulturen in Lebensmitteln" am BgVV (1999). [<http://www.bfr.bund.de/cm/208/probiot.pdf>]

*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>