

Presseinformation

Welttag der Verdauungsgesundheit: Ein gesunder Lebensstil beginnt mit einem guten Bauchgefühl

München/Haar, Mai 2021 | Activia setzt sich seit über 20 Jahren für ein gesundes Bauchgefühl ein.¹ Zum Welttag der Verdauungsgesundheit am 29. Mai betont Activia, wie wichtig es ist, auf das Zentrum unseres Körpers zu achten. Gesunde Ernährung spielt dabei eine wesentliche Rolle. Schließlich leben im Darm 100 Billionen Mikroben. Im Vergleich dazu enthält jeder Activia 4 Milliarden lebendige Bifidus Kulturen. Aktuelle Food-Trends, wie die Fermentation von Lebensmitteln, zeigen, wie Geschmack und Wohlbefinden vereint werden können.

Am 29. Mai ist der Welttag der Verdauungsgesundheit. Die Darmgesundheit hat großen Einfluss auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden, schließlich sitzt im Darm mit dem Mikrobiom sozusagen unser „zweites Gehirn“. Das Mikrobiom trägt zur Fitness unseres Immunsystems bei.² In jedem Menschen leben in Form des Mikrobioms circa 100 Billionen Mikroben – das sind mehr als die Milchstraße Sterne hat. Der Mix dieser Mikroorganismen, die größtenteils im Darm leben, ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Wir haben viele Möglichkeiten, ihn positiv zu beeinflussen: durch Sport, ausreichend Wasser trinken, einen stressfreien Lebensstil und vor allem durch gesunde Ernährung.

Die Wohlfühlformel: Fermentation + Ballaststoffe

Eine erfreuliche Sache vorweg: Wer auf seine Ernährung achten möchte, muss sich nicht einschränken. Im Gegenteil – unser Darm liebt Abwechslung. Besonders gern hat er eine ausgewogene Mischung aus Ballaststoffen und fermentierten Lebensmitteln.

Durch Fermentation werden Lebensmittel wortwörtlich lebendig – Kulturen vermehren sich und es bildet sich eine Vielzahl an aktiven Bakterien. Diesen natürlichen Food-Trend haben Activia-Expert*innen schon vor 20 Jahren zum Erfolgsrezept gemacht. Durch die Fermentation werden Joghurtprodukte nicht nur cremig, sie werden auch mit mehr Nährstoffen angereichert. Die veganen pflanzlichen Alternativen von Activia werden ebenso mit natürlichen Bifidus Kulturen fermentiert. Auch in fermentierten Kohl, der selbstgemacht gerade sein Comeback feiert, tummelt sich gesundes Bakterienleben – Sauerkraut für Traditionalist*innen oder Kimchi für Experimentierfreudige.

Eine wertvolle Zutat einiger Activia-Joghurts sind Ballaststoff-Lieferanten wie Quinoa, Chia oder Amaranth. Zusätzlich enthält die Oligofruktose in Activia Ballaststoffe. Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen oder Linsen sind enorm ballaststoffreich. Und natürlich stecken in Vollkornprodukte immer mehr Ballaststoffe als in Weißmehlprodukte.

¹ ACTIVIA enthält 120mg Calcium pro 100g. Calcium trägt zu einer normalen Funktion der Verdauungsenzyme bei. Danone empfiehlt einen Becher täglich. Auf die Bedeutung einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung und einer gesunden Lebensweise wird hingewiesen.

² [Das Mikrobiom und die Fitness des Immunsystems \(bihealth.org\)](https://www.bihealth.org)

Ernährungsexpert*innen raten zu mehr Darmbewusstsein

Der Welttag der Verdauungsgesundheit beleuchtet ein Thema, das lange Zeit tabu war und mittlerweile den Weg in die Öffentlichkeit findet. Der offene Umgang mit unserem größten inneren Organ, ist ein wichtiger Schritt. Aktuelle Food-Trends, die fermentierte und ballaststoffreiche Lebensmittel auf den Tisch bringen, sind nicht nur lecker, sondern eine Freude für den Darm. „Der Darm ist im Zentrum unseres Körpers und auch zentral für unsere Gesundheit“, sagt Mira Koppert, Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsexpertin bei Danone. „Wir müssen uns immer wieder bewusst machen, wie essenziell eine ausgewogene Darmflora ist. Wenn wir unseren Darm glücklich machen, macht er uns glücklich. Das zeigt die Wissenschaft und das kann jeder Mensch, der sich ausgewogen ernährt, am eigenen Körper erleben.“

Danone

Die Danone GmbH mit Sitz in Haar bei München produziert Joghurt- und andere Milchfrischeprodukte in den Molkereien Rosenheim und Ochsenfurt. Beliebte Marken von Danone sind Actimel, Activia, Activia 100% Pflanzlich, Dany, Dany Pflanzlich und FruchtZwerge.

Kontakt für weitere Informationen:

Linda Schumacher, Unternehmenskommunikation, Tel: +49 89 62733 419, linda.schumacher@danone.com

Franziska Weber, Unternehmenskommunikation, Tel: +49 175 3616 219, franziska.weber@danone.com

Die aktuellen Presseinformationen finden Sie auch in unserem Newsroom: www.danone.de/media/pressemeldungen.html

