

Was ist der Unterschied zwischen Präbiotika und Probiotika?

	Präbiotika...	Probiotika
Definition	<p>... sind unverdauliche Nahrungsmittelbestandteile, die von den Darmbakterien verdaut werden und dazu beitragen, dass sich gesunde Bakterienstämme wie Laktobazillen oder Bifidobakterien im Darm ansiedeln und vermehren.</p> <p>Präbiotika wirken indirekt, in dem sie die Bedingungen im Darm verbessern.</p>	<p>... sind lebende Mikroben, die in bestimmten Lebensmitteln enthalten sind.</p> <p>In ausreichender Menge eingenommen, bieten sie gesundheitliche Vorteile.</p> <p>Probiotika wirken direkt, in dem lebende Bakterien im Darm freigesetzt werden, um zu wachsen und sich zu vermehren.</p>
Funktion	<p>Lebensmittelfasern bzw. Ballaststoffe dienen den Darmbewohnern als Futter. Beim Abbau von löslichen Ballaststoffen bilden Mikroorganismen kurzkettige Fettsäuren, wie Acetat, Propionat und Butyrat – sie sind wahre Multitalente für den Stoffwechsel und die Organe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sie stärken die Darmbarriere. • Tragen zu einem sauren Milieu bei. • Wirken positiv auf den Blutzucker und den Stoffwechsel, die Regelung des Appetits sowie die Leber und Gefäße. <p>Fördern das Wachstum und die Aktivität der Bakterien im Darm.</p>	<p>Die Mikroorganismen können das Darm-Mikrobiom positiv beeinflussen und je vielfältiger die Mikrobiota zusammengesetzt ist, desto stabiler und widerstandsfähiger gegenüber Störungen ist sie.</p> <p>Probiotika haben einen positiven Einfluss auf das Gleichgewicht der Darmflora.</p>
Quelle	Präbiotika sind spezielle Ballaststoffe auf Pflanzenbasis.	Probiotika befinden sich in fermentierten Nahrungsmitteln wie:

	<p>Präbiotika sind in zahlreichen Obst- und Gemüsesorten enthalten, wie beispielweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haferflocken • Wurzelgemüse • Flohsamenschalen • Beeren, Äpfel und Birnen • Knoblauch, Zwiebeln und Lauch • Spargel • Chicorée • Honig • Linsen und Bohnen • (Weizen)Vollkorn, Roggen, Gerste, Hafer... <p>...und in Ballaststoffen wie Inulin und Oligofruktose.</p> <p>Resistente Stärke gilt auch als Präbiotikum. Sie entsteht, wenn man Kartoffeln, Nudeln und Reis nach dem Kochen am besten mehrere Stunden oder bis zu 24 Stunden abkühlen lässt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Joghurt • Kefir • Sauerkraut • Hefewasser • Fermenthonig • Sauerteig • Miso und Kimchi • Fermentiertes Obst- und Gemüse • Saure Gurken • Apfelessig, selbstgemachter Essig • Käse • Tempeh • Kombucha
--	---	---

(Quelle: Brotpassion, 2024)