

Fermentierte Milchprodukte unterstützen die Gesundheit

Cornelia Bär, Ueli von Ah, Walter Bisig, Agroscope

An einem Online-Symposium der International Dairy Federation (IDF) präsentierten Forscherinnen und Forscher aus aller Welt ihre neuesten Erkenntnisse zur Fermentation von Milch (Teil 2).

Die Entwicklung von gesundheitsfördernden fermentierten Milchprodukten fokussiert vor allem auf Joghurt und Kefir. So verbessert der regelmässige Verzehr von Joghurt nachweislich die metabolische Gesundheit und senkt zugleich das Risiko kardiovaskuläre Probleme oder Bluthochdruck zu entwickeln, oder an Diabetes Typ 2 zu erkranken, wie Dr. Chris Cifelli, National Dairy Council, USA, berichtete. Prof. Dennis Savaiano, Purdue Universität, USA, präsentierte einen kausalen Zusammenhang zwischen Joghurtkonsum und der Verträglichkeit von Laktose.

Konsistente Zusammenhänge bestehen zudem zwischen dem Konsum von fermentierten Milchprodukten und einer besseren Gewichtskontrolle, einer besseren Knochen- und Magen-Darm-Gesundheit, sowie einem geringeren Risiko für Brust- und Darmkrebs. Auch traditioneller

Der regelmässige Verzehr von Joghurt verbessert nachweislich die metabolische Gesundheit.

Kefir gilt gemäss Untersuchungen als gesundheitsförderndes Getränk, das Entzündungen hemmt und die metabolische Gesundheit verbessert, indem es den Cholesterinmetabolismus optimiert und Bluthochdruck reduziert. Darüber hinaus verbessert Kefir die Darm-Gesundheit und wirkt anti-kanzerogen. Wie Dr. Benjamin Bourrie, University Alberta, betonte, kommt es bei diesen positiven Effekten jedoch auf die mikrobielle Zusammensetzung des Produkts an. Ein negativer, dosisabhängiger Zusammenhang ist für das Prostatakrebsrisiko und dem Konsum von Milchprodukten im Allgemeinen dokumentiert.

Ein aktuelles Forschungsfeld untersucht den Einfluss von fermentierten Milchprodukten auf die Darmmikrobiota des Menschen. So berichtete Dr. Christoph Chassard, INRAE, Frankreich, dass verschiedene Käsearten unterschiedliche Antworten im Darm und im menschlichen Körper auslösen, die auf ihre unterschiedliche bakterielle Zusammensetzung zurückzuführen seien. Die tägliche Einnahme eines fermentierten Produktes ist daher für die humane Gesundheit von grösster Bedeutung und könnte helfen, die steigende Zahl an Immunkrankheiten zu reduzieren.



Agroscope

Der regelmässige Verzehr von probiotischem Joghurt ist eine gute Möglichkeit, die eigene Gesundheit zu unterstützen.

Promotion





Meierhofer Inox
8360 Eschlikon

T: 071 966 70 10
inoxmontagen.ch



Mehrwert für Milch.

Vertriebs- und Service-Partner
für die Deutschschweiz



Agroscope

Die Stammsammlung von Agroscope umfasst über 10 000 Isolate aus über 320 Bakterien-spezies, die die Basis für alle handelsüblichen Agroscope-Kulturen zur Herstellung von fermentierten Milch- und Fleischprodukten bilden. Diese Stammsammlung eröffnet zudem eine Fülle von Möglichkeiten für die Entwicklung neuer Kulturen zur Herstellung fermentierter Milchprodukte, die die menschliche Gesundheit unterstützen können.

Probiotika liegen im Trend

Probiotika und probiotische Zusätze liegen im Trend. In 2021 stiegen die Verkaufszahlen allein in China um 10 Prozent, wie George Paraskevacos, Direktor der «International Probiotics Association» (IPA, www.internationalprobiotics.org) erläuterte. Der Online-Handel mit Probiotika nahm in den letzten vier Jahren weltweit um 150 Prozent zu. Die regulatorischen Vorgaben für Probiotika sind von Land zu Land unterschiedlich, wodurch die Qualität der Produkte stark variiert. Um den sicheren und effizienten Gebrauch von Probiotika zu fördern, strebt die IPA daher eine weltweite Vereinheitlichung der Anforderungen an. Dazu möchten sie führend in der Entwicklung von Standards für Probiotika werden und sowohl der Industrie als auch Ernährungs- und Gesundheitsexperten Wissen, Verantwortung und Bewusstsein vermitteln. Die Vernetzung zu fördern und dem Konsumenten eine fundiertere Entscheidungsgrundlage zu bieten, sind weitere Ziele der IPA.

Fermentierte Milchprodukte sind gute Vehikel für Probiotika

Dr. Farhad Garavand, Teagasc Food Research Centre, Irland, konnte zeigen, dass der Einsatz von sogenannten «synbiotischen Systemen» – also Probiotika, die mit Präbiotika kombiniert

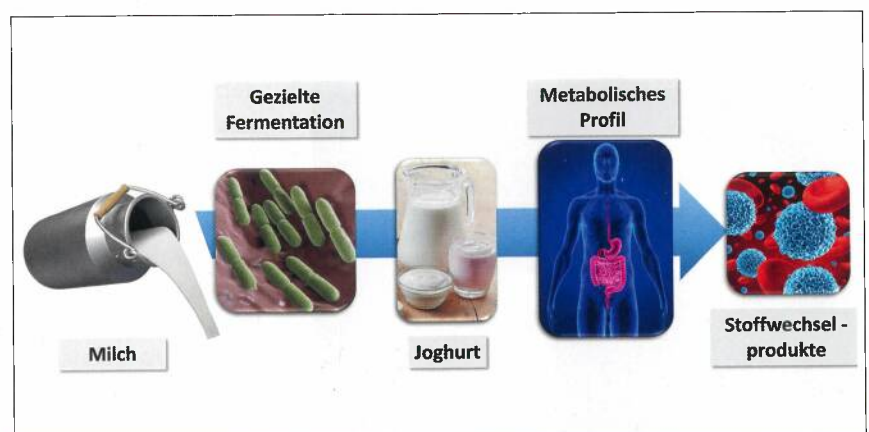
vorliegen – in fermentierten Milchprodukten deren funktionelle Eigenschaften noch erhöhen kann, und damit eine gute Strategie darstellt, Functional Foods auf Milchbasis herzustellen. Dass diese sich nicht nur auf Kuhmilchprodukte beschränken müssen, machte Dr. Subrota Hati von der Kamdhenu Universität in Indien mit seinem Vortrag zu antioxidativen, antimikrobiellen und antientzündlichen Eigenschaften von Schafsmilch deutlich.

Auch Dr. Olaf Larsen, Yakult, Niederlande, erklärte in seinem Vortrag, dass sich fermentierte Milchprodukte als Vehikel für einige untersuchte Probiotika bevorzugt eignen. Die Wirkung dieser Probiotika hängt jedoch nicht nur von der Matrix ab, sondern auch von der individuellen Zusammensetzung der Darmmikrobiota des Konsumenten.

Bioaktive Komponenten in fermentierten Milchprodukten zeigen Wirkung

Für die Wirkung von traditionell fermentierten Lebensmitteln und die enthaltenen bioaktiven Komponenten auf die menschliche Gesundheit, interessiert sich auch Dr. Guy Vergères, Agroscope, Schweiz, und sein Forschungsteam. In unterschiedlichen interdisziplinären Studien haben sie die Auswirkung des Verzehr verschiedener fermentierter Lebensmittel im Vergleich zu nicht fermentierten Lebensmitteln bei Menschen und Mäusen auf metabolischer, immunologischer und auf Ebene der Genexpression untersucht. Sie konnten verschiedene positive Gesundheitseffekte feststellen, die sich auf bioaktive Komponenten wie um Beispiel Indole oder kurzkettige Fettsäuren zurückführen liessen. In Zukunft plant Agroscope, die hauseigene Bakteriensammlung, die über 10 000 Isolate umfasst, vermehrt zur Herstellung spezifischer bioaktiver Komponenten in fermentierten Milchprodukten einzusetzen, um die menschliche Gesundheit über den Verzehr dieser Produkte potenziell zu unterstützen.

Den ersten Teil der Berichterstattung zum Online-Symposium finden Sie in der foodaktuell-Ausgabe Nr. 2/23.



Agroscope

Forschungskonzept der Funktionellen Ernährungsbiologie unter der Leitung von Dr. Guy Vergères, Agroscope. Über eine gezielte Fermentation durch ausgewählte Bakterien aus der Stammsammlung Agrosopes werden Joghurts hergestellt, die bioaktive Komponenten enthalten und das Potenzial haben, die menschliche Gesundheit zu unterstützen. Die Auswirkung des Verzehr dieser Joghurts wird in Studien untersucht, bei denen z.B. das metabolische Profil und die im Blut vorhandene Stoffwechselprodukte erfasst werden.