

Milchsäureprodukte für einen gesunden Darm

Gesäuerte Milchprodukte wie z.B. Joghurt oder Buttermilch sind aufgrund ihrer positiven Wirkung auf die Verdauung sehr empfehlenswert. Die Herstellung von Sauermilchprodukten erfolgt aus Milch unter Zusetzung von Milchsäurebakterien. Diese wandeln den Milchzucker in Milchsäure um, was dazu führt, dass das Milcheiweiß gerinnt und das Endprodukt dickflüssig wird. Das Endprodukt kann einen unterschiedlichen Fettgehalt aufweisen, was auf der Zutatenliste des jeweiligen Produktes ersichtlich ist.

Positive gesundheitliche Wirkungen

- Gesäuerte Milchprodukte wirken in vielerlei Hinsicht positiv auf die Verdauung
- Sie helfen beim Aufbau eines gesunden Darmmikrobioms indem sie schädliche Mikroorganismen verdrängen und ihre Vermehrung verhindern.
- Sie regen die Darmtätigkeit an, vermindern somit die Verweildauer des Stuhles im Darm und Stoffwechselabbauprodukte können schneller ausgeschieden werden.
- Oft sind sie von Personen, die unter einer Laktoseintoleranz leiden, besser verträglich, da durch die Milchsäurebakterien bereits ein Teil des Milchzuckers (Lactose) abgebaut wird.
- Sie sind meist gut verträglich, da das Milcheiweiß schon vorverdaut ist.
- Aufgrund ihrer positiven Wirkung auf die Verdauung sind diese Produkte auch besonders für Patienten geeignet, die Probleme mit der Verdauung haben (Reizdarmpatienten).



Einige Beispiele für gesäuerte Milchprodukte

Joghurt, Buttermilch oder auch Kefir zählen zu den Sauermilchprodukten und sind weit verbreitet. Griechischer Joghurt zum Beispiel enthält nochmal andere Milchsäurebakterienstämme die unserem Darm zugute kommen, hat teilweise aber einen hohen Fettgehalt (10%). Ein eher unbekanntes Sauermilchprodukt ist die Schwedenmilch.

Die Schwedenmilch wird, ähnlich wie Joghurt, aus Milch unter Zusetzung von Milchsäurebakterien hergestellt. Der Unterschied zum Joghurt ist, dass hier andere Bakterienstämme verwendet werden. Schwedenmilch ist vom Geschmack her ähnlich wie Kefir oder Buttermilch, schmeckt aber durch den höheren Fettgehalt (3,5 -3,8%) vollmundiger. Besonders Reizdarmpatienten, die auch Probleme mit Untergewicht haben, können von dem höheren Fettgehalt profitieren.

Die Schwedenmilch kann pur getrunken werden, passt zu Müsli, man kann sie als Dip anrühren oder klassisch wie die Schweden mit Knäckebrötchen essen. Man findet sie im Kühlregal von Bioläden und Reformhäusern.

