Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

**VZS-name**

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

# Stärkt „probiotischer“ Jogurt wirklich das Immunsystem?

Mon, 05/06/2019 - 10:29

**Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?**

Jahrelang versprach die Werbung, Jogurt mit „probiotischen“ Bakterien würde die Abwehrkräfte stärken und die Darmtätigkeit regulieren. Als „probiotisch“ werden spezielle Bakterienstämme bezeichnet – z.B. Lactobacillus casei Shirota oder Bifidobacterium animalis DN 173 010 –, welche widerstandsfähig gegenüber den Verdauungssäften sind und daher lebend den Dickdarm erreichen. Dort können sie sich im Idealfall ansiedeln und die Darmflora positiv beeinflussen.

Bislang konnten die Hersteller ihre vollmundigen Werbeversprechen jedoch nicht ausreichend beweisen. „Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA hat solche allgemeinen Gesundheitsaussagen in Zusammenhang mit den zugesetzten Bakterienstämmen daher verboten“, erklärt Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Denn seit Ende 2012 dürfen nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben in der EU nur mehr dann auf Lebensmitteln verwendet werden, wenn sie wissenschaftlich belegt sind.“

Dennoch gibt es in den Verkaufsregalen nach wie vor Milchprodukte, die angeblich eine positive Wirkung auf das Immunsystem haben. Die Hersteller tricksen, indem sie diesen Produkten neben speziellen Bakterienkulturen auch gezielt die Vitamine D und B6 zusetzen. Für diese Vitamine ist die Aussage „trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei“ nämlich erlaubt.

Für eine ausgewogene Ernährung sind „probiotische“ Milchprodukte nicht notwendig, zudem enthalten sie häufig viel Zucker. Gesundheitlich wertvolle Milchsäurebakterien kann man dem Körper für weniger Geld auch aus herkömmlichem Jogurt zuführen.