

Synbiotika

Nahrungsergänzungsmittel

- für die Haut
- bei starkem Pollenflug
- für ein gutes Bauchgefühl

Die Patienten-
information



Synbiotika

Nahrungsergänzungsmittel



Die richtige Ernährung für Ihr Wohlbefinden

Unsere **Ernährung** hat einen maßgeblichen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Ist der Ernährungsplan ausgewogen – mit viel Gemüse, Obst, Milchprodukten, Getreide bzw. Ballaststoffen, wenig tierischen Fetten sowie Süßem in Maßen und reichlicher Flüssigkeitsaufnahme –, sinkt nicht nur das Risiko für Übergewicht, sondern Sie fühlen sich auch leistungsfähiger und können vielen **Erkrankungen vorbeugen**.

Speziell der Darm, unser wichtigstes Verdauungs- und Abwehrorgan, ist auf eine gesunde „Zufuhr“ angewiesen. In der Darmflora leben **probiotische Mikroorganismen und andere Keime im Gleichgewicht** miteinander. Ist dieses ausgeklügelte System aufgrund einer einseitigen Ernährung, zu viel Stress, einer Antibiotika-Einnahme oder wegen chronischer Beschwerden gestört, wirkt sich das Ungleichgewicht letztendlich auf den ganzen Körper aus. Ein erhöhtes Risiko für Infektionen und Allergien kann die Folge sein.

Als vorbeugende Maßnahmen können Probiotika, Prebiotika oder Synbiotika die tägliche Nahrungsaufnahme sinnvoll ergänzen.

Was sind Synbiotika?

Als **Synbiotikum** wird ein Kombinationspräparat aus Probiotika und Prebiotika bezeichnet, wobei sich die Wirkweise dieser beiden Zusätze wie zwei zusammengehörige Puzzle-teile ergänzt.

Probiotika (griech. pro bios = für das Leben) beinhalten Hefen oder lebende Milchsäure-produzierende Bakterien wie Laktobazillen und Bifidobakterien, welche auch natürlicherweise in unserem Körper vorkommen.

Der Zusatz von **Prebiotika** fördert die Vermehrung dieser nützlichen probiotischen Mikroorganismen. Denn Prebiotika sind Ballaststoffe, z.B. unverdauliche Kohlenhydrate (Inulin oder Oligosaccharide), die den probiotischen Bakterien als Nahrung dienen.

Die regelmäßige Einnahme von Synbiotika kann zu einer gesunden Keimbeseidelung des Darms beitragen¹. Es gibt erste Studien, die günstige Effekte von Probiotika, Prebiotika und Synbiotika in der Allergievorsorge² und -behandlung¹¹, bei Neurodermitis², bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z.B. Laktoseintoleranz), Durchfallerkrankungen⁶, Reizdarm³ und nach Antibiotika-Einnahme³ andeuten.

Synbiotika – Qualität ist gefragt

Laut der Deutschen Gesellschaft für Mukosale Immunologie und Mikrobiom (DGMIM) müssen gesundheitsfördernde probiotische und damit auch synbiotische Produkte bestimmte Qualitätskriterien erfüllen:

- Mikroorganismus muss genau angegeben sein
- Die Probiotika-Stämme müssen lebend und unbedenklich sein
- Mindestens 1 Milliarde probiotische, lebende Mikroorganismen pro Tagesdosis
- Bakterienstämme müssen am Wirkort, dem Darm, lebend ankommen
- Gesundheitsfördernder Effekt der einzelnen Mikroorganismen sollte in klinischen Studien nachgewiesen sein
- Prebiotika: Selektive Förderung des Wachstums von Bifidobakterien und anderer bestimmter Mikroorganismen im Darm



Synbiotika

Nahrungsergänzungsmittel



Darmflora & Abwehrkräfte stärken

Milliarden von Bakterien leben in unserem Darm. Einen individuell unterschiedlich großen Anteil dieser **Darmflora** machen die probiotischen Mikroorganismen aus. Hierzu gehören u.a. **Laktobazillen und Bifidobakterien**. Sie verhindern durch den natürlichen Wettbewerb um Nährstoffe die Ausbreitung gesundheitsschädlicher Keime. Gleichzeitig siedeln sich die probiotischen Mikroorganismen in der Darmschleimhaut wie ein **Schutzfilm** an und stärken die **Barrierefunktion** der Darmwand, um von außen eindringende Krankheitserreger abzuwehren. Somit besitzt der Darm insgesamt, aber auch speziell die probiotischen Bakterien, eine entscheidende Funktion in unserem **Immunsystem**.

Darmflora: Mögliche Störfaktoren

- Stress und innere Anspannung
- Einseitige Ernährung
- Infektionen, erhöhtes Risiko in den Wintermonaten
- Chronische Erkrankungen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz
- Medikamenten-Einnahme (z. B. Antibiotika, Kortison, Strahlen- oder Chemotherapie)

Gleichgewicht stabilisieren

Werden **Probiotika/Synbiotika** in ausreichender Konzentration (mind. 1 Milliarde probiotisch-lebende Mikroorganismen pro Tagesdosis¹) verabreicht, können sie die Zusammensetzung der **Darmflora** günstig beeinflussen und somit das Gleichgewicht **stabilisieren und zur Darmgesundheit beitragen**¹.

Erste Studien deuten darauf hin, dass speziell die Anzeichen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z.B. Laktoseintoleranz), die sich z.B. mit Blähungen, Krämpfen und Durchfällen äußern, durch die Einnahme von Probiotika gelindert werden können, da diese die Milchzuckerverdauung verbessern. Bei Laktoseintoleranz ist unbedingt auf die Verwendung laktosefreier Probiotika bzw. Synbiotika zu achten.

Bewährtes Prinzip der Immunmodulation

Das **Prinzip** der positiven Veränderung der **Darmflora** durch bestimmte Bakterienkulturen wurde bereits Anfang des letzten Jahrhunderts von dem russischen **Nobelpreisträger Ilja Metchnikoff** untersucht.

Er setzte Bakterien aus fermentierter Milch erfolgreich ein, um den Einfluss von schädlichen Darmbakterien im menschlichen Darm zu hemmen und mit Hilfe dieser Milchsäurebakterien die Gesundheit des Menschen zu verbessern (Publikation „The Prolongation of Life“, 1907)



Synbiotika

Nahrungsergänzungsmittel



Allergien, Ernährung & Immunsystem hängen zusammen

Bei Allergie-Patienten reagiert das **Immunsystem** auf eigentlich harmlose Stoffe (meist Eiweiße) z.B. in Baum- und Gräserpollen, Milbenkot oder Katzenhaaren bzw. -speichel übersensibel. Diese **Überreaktion** äußert sich beispielsweise bei **Heuschnupfen-Patienten** während der Pollenflugsaison in Schnupfen (Rhinitis), tränenden und juckenden Augen, bis hin zu Atembeschwerden.

Studien belegen positive Effekte durch die Gabe von Probiotika.¹¹

Die Versorgung mit „guten“ Keimen

Die Ursachen für eine Allergie sind vielschichtig. Von **Geburt** an spielt die Ernährung eine wichtige Rolle bei der Gesundheitsvorsorge. Die **Darmflora** ist vor der Geburt weitgehend **unbesiedelt**. Bei gestillten Kindern wird sie schon nach kurzer Zeit überwiegend mit „guten“, probiotischen Keimen besetzt.¹⁰ Diese regulieren die Verdauung des Kindes und stärken seine Abwehrkräfte.

Um Säuglinge, deren Mütter nicht stillen können oder möchten, besser zu schützen, bieten daher immer mehr Hersteller entsprechende Babynahrung an, d. h. sie setzen nach dem Vorbild der Muttermilch bestimmte aufbereitete Eiweiße hinzu, sowie auch Probiotika und Prebiotika.

Kreuzallergien: Heftige Reaktion auf bestimmte Lebensmittel

Den engen Bezug zwischen Ernährung und Allergien verrät auch das Phänomen der Kreuzallergien. Pollenallergiker vertragen, abhängig davon auf welche Pflanzenpollen sie besonders sensibel reagieren, bestimmte Lebensmittel nicht. Der Grund: In Äpfeln oder Nüssen findet sich z.B. ein sehr ähnliches Protein wie in Birkenpollen.

Überempfindliches Immunsystem dämpfen

Erste Untersuchungen⁸ mit Erwachsenen, die unter einem allergischen **Asthma** oder einer **Hausstaubmilbenallergie** leiden, zeigen, dass die mehrwöchige Einnahme von **Synbiotika** die „Überreaktion“ des eigenen Immunsystems durch Einflussnahme auf bestimmte allergie-fördernde Zellen (T-Helferzellen)⁸ **regulieren** könnte.



Synbiotika

Nahrungsergänzungsmittel



Der Haut Gutes tun

Die Haut ist ein Spiegel unseres Wohlbefindens. Bei der **Hautgesundheit** spielen auch äußere Faktoren wie Klima (z.B. trockene Raumluft), Stress und Ernährung oft eine große Rolle. Menschen mit **Neurodermitis** reagieren beispielsweise auf bestimmte Lebensmittel bzw. Nahrungsmittelzusatzstoffe sehr empfindlich. Sie erleiden dann einen Schub. Die vorgeschädigte Haut kribbelt und juckt noch mehr als sonst, ist trocken und gerötet. Häufig leiden Betroffene auch unter einer **Nahrungsmittelallergie**.

Neurodermitis, auch als **atopisches Ekzem** bezeichnet, ist eine häufige chronische Hauterkrankung. Sie tritt bei Erwachsenen und Kindern auf. Wie bei allen Allergien reagiert das **Immunsystem** bei Neurodermitis-Patienten **überempfindlich**. Die Betroffenen sind meist erblich vorbelastet, doch auch andere Faktoren können die Entstehung einer Neurodermitis begünstigen. Andererseits können aber auch bestimmte Einflüsse das **Risiko** für die Entwicklung einer Neurodermitis **senken**.

Stillen gehört dazu und laut verschiedener Untersuchungen eventuell auch die frühzeitige Gabe von Probiotika bzw. Synbiotika.^{2,9}

Quellen:

1. Website der Dt. Gesellschaft für Mukosale Immunologie und Mikrobiom (DGMIM), www.probiotika-info.de & http://www.dgmim.de/fileadmin/CONTENT/DGMIM_Flyer_Probiotika_FINAL.pdf
2. Elazab, N., et al., Probiotic Administration in Early Life, Atopy, and Asthma: A Meta-analysis of Clinical Trials, PEDIATRICS Volume 132, 3, 665-677, 2013
3. Hungin, A. P. S., et al.: Systematic review: probiotics in the management of lower gastrointestinal symptoms in clinical practice – an evidencebased-international guide, Aliment. Pharmacol Ther, 2013
4. Gourbeyre, P., et al., Probiotics, prebiotics, and synbiotics: impact on the gut immune system and allergic reactions, 2011 Journal of Leukocyte Biology, 89, 5, 685-695, 2011
5. Takahshi, K., Interaction between the Intestinal Immune System and Commensal Bacteria and Its Effect on the Regulation of Allergic Reactions, Biosci. Biotechnol. Biochem.74 (4), 691-695, 2010
6. Probiotics for treating acute infectious diarrhoea (Review). The Cochrane Collaboration., 2010, Published by JohnWiley & Sons, Ltd
7. West, C.E., et al., Probiotics in primary prevention of allergy disease – follow-up at 8-9 years of age, Allergy 68, 1015-1020, 2013
8. Van de Pol, M.A., et al., Synbiotics reduce allergen-induced T-helper 2 response and improve peak expiratory flow in allergy asthmatics, Allergy 66, 39-47, 2011
9. Kuitunen, M., Probiotics and prebiotics in preventing in food allergy und eczema, www.co-allergy.com, Volume 13, Number 3, 2013
10. <http://www.dha-allergien.de/ernaehrung.html>
11. Kramer, M. F., Heath, M. D., Probiotics in the Treatment of Chronic Rhinoconjunctivitis and Chronic Rhinosinusitis, Journal of Allergy, Volume 2014, Article ID 983635, <http://dx.doi.org/10.1155/2014/983635>



Synbiotika

Nahrungsergänzungsmittel

Für ein gutes Bauchgefühl



Packung à 15 Portionsbeutel



Packung à 30 Portionsbeutel

SynGut ist ein synbiotisches Nahrungsergänzungsmittel. Es enthält die probiotischen Kulturen *Lactobacillus acidophilus* W22, *Bifidobacterium lactis* W51, *Lactobacillus plantarum* W21, *Lactococcus lactis* W19 sowie das prebiotische Inulin.

Für die Haut



Packung à 30 Portionsbeutel

Kallergen ist ein synbiotisches Nahrungsergänzungsmittel. Es enthält die probiotischen Kulturen *Bifidobacterium lactis* BS01 (LMG P-21384) und *Lactobacillus rhamnosus* LR05 (DSM 19739) sowie die prebiotischen Fructo-Oligosaccharide (FOS).

Bei starkem Pollenflug



Packung à 30 Portionsbeutel

Pollagen ist ein synbiotisches Nahrungsergänzungsmittel. Es enthält die probiotischen Kulturen *Lactobacillus acidophilus* NCFM® und *Bifidobacterium lactis* BL-04 sowie die prebiotischen Fructo-Oligosaccharide (FOS).

Verzehrempfehlung: Für Kinder ab 1 Jahr und Erwachsene 1 – 2 x täglich – am besten morgens vor dem Frühstück oder direkt vor dem Schlafengehen – den Inhalt eines Portionsbeutels in ein Glas stilles Wasser einrühren und trinken. Als Kur empfiehlt sich eine Einnahme über 3–4 Monate. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Alle unsere Synbiotika sind glutenfrei, laktosefrei und zudem geschmacksneutral.

Die Produkte		PZN Deutschland	PZN Österreich
SynGut	15 Portionen	11343654	4366330
SynGut	30 Portionen	11343648	4165353
Kallergen	30 Portionen	11343720	4165330
Pollagen	30 Portionen	11343708	4165347

Weitere Informationen rund um Synbiotika
finden Sie unter:

www.synbiotika.info

Synbiotika

Nahrungsergänzungsmittel

- für die Haut
- bei starkem Pollenflug
- für ein gutes Bauchgefühl

Stempel

© **Bencard Allergie GmbH – Deutschland**

Messerschmittstr. 4, 80992 München

Tel.: +49 (0) 89 368 11-50, Fax: +49 (0) 89 368 11-55

www.bencard-allergie.de

© **Bencard Allergie GmbH – Österreich**

Stiftgasse 18/5-6, 1070 Wien

Tel. (01) 606 11 11, Fax (01) 606 11 24

www.bencard.at

