

## Was sind eigentlich Postbiotika?

Bei Postbiotika handelt es sich um einen relativ neuen Begriff, der vermehrt im Marketing eingesetzt wird. Der Name stammt von der ISAPP\* und beschreibt nicht inaktivierte Organismen, ihre Fragmente oder ihre Stoffwechselprodukte.

Dabei muss man wissen: Die ISAPP ist eine gemeinnützige Organisation, die sich aus Industriegeldern finanziert. Das unabhängige, offizielle Organ – die EFSA (European Food Safety Authority) hat die Definition des Postbiotikums bisher nicht autorisiert. Sie unterscheidet wissenschaftlich korrekt nur zwischen Präbiotika (inaktiv) und Probiotika (aktiv).



### Warum autorisiert die EFSA Postbiotika nicht?

Weil die Definition zu „schwammig“ ist. Der Name „Postbiotik“ bedeutet „nach dem Leben“. Ein Postbiotikum kann eine inaktivierte mikrobielle Zelle und/oder ihre Metaboliten (Stoffwechselprodukte) und/oder ihre Zellbestandteile sein und muss durch die verschiedenen Zellteile und/oder Metaboliten einen nachweislich gesunden Nutzen haben.

Durch die Wahl des Zusatzes „und/oder“ ist der Rahmen, was ein Postbiotikum sein kann, sehr weit gefasst. Wendet man die Definition an, wird die Verwirrung deutlich. Ein Probiotikum, welches abgetötet und somit inaktiviert wurde, ist dann nämlich auch ein Postbiotikum. Eine Bierhefe, die in der Brauerei aktiv war und später durch Trocknung abgetötet wurde, ist demnach nicht nur ein Präbiotikum, sondern jetzt zusätzlich auch noch ein Postbiotikum.

### Es fehlt eine klare Abgrenzung

Unklar ist, was genau ein Postbiotikum sein soll. Welche Bestandteile des Postbiotikums haben denn die gesundheitlich positiven Auswirkungen? Wie messe ich die Wirkung eines Postbiotikums, wenn ich nicht weiß, welcher Bestandteil verantwortlich ist? Es fehlen Studien, um den Begriff Postbiotikum und die Abgrenzung zu Pro- und Präbiotika klarer zu definieren. Es sind noch viele Fragen offen.

Dennoch gibt es aktuell viele Unternehmen, die mit dem Begriff „Postbiotikum“ am Markt werben. Geworben wird z. B. mit einem Produkt, bei dem es sich um Hefen handelt, die auf Nährboden

(etwa Getreideschlempe und Melasse) gezüchtet werden. Nährboden und Hefe werden dann zusammen abgetrocknet, das heißt inaktiviert. Es wird von sogenannten „doppelt fermentierten Hefen“ oder auch „kultivierten Hefen“ gesprochen, die, wenn man genauer hinsieht, – eigentlich mehrheitlich aus Getreide bestehen. Die Produkte sind oft stärkereich, nicht gentechnikfrei und niedrig im Hefeanteil (< 10 %). Das macht das Produkt im Vergleich zu einer echten Bierhefe (100 %), dann auch recht teuer im Einsatz. Während in den USA diese Produkte laut AAFCO (Association of American Feed Control Officials) eindeutig als sogenannte „Yeast Culture“ zu deklarieren sind, werden sie leider in der EU oft fälschlicherweise nur als Hefe ausgewiesen, ohne auf die Getreideschlempe hinzuweisen.

Postbiotika sollen laut einigen Unternehmen gegenüber Pro- und Präbiotika eine zuverlässigere Wirkung haben. Es wird damit geworben, dass Stoffwechselprodukte wie z. B. kurzkettige Fettsäuren (sogenannte Metaboliten) bereits im Postbiotikum enthalten sind, der Körper diese also nicht erst selber herstellen muss.

Das PROBLEM: Welche Metaboliten sind denn in welcher Menge im Produkt tatsächlich enthalten? Auf der Deklaration findet man dazu nichts. Auch die Haltbarkeit der sogenannten Metaboliten ist noch nicht bewiesen. Sind sie im Produkt tatsächlich in nennenswerten Mengen messbar? Bleiben sie auch bei Lagerung stabil? Überleben sie den Magen/Dünndarm und erreichen sie unversehrt den Dickdarm? Welche Wirkung haben sie dann nachweislich im Dickdarm?

### Verwirrt? ... Wir auch ...!

\* ISAPP: Die International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics – kurz ISAPP („eye-sapp“) – ist eine gemeinnützige Organisation, die von einem wissenschaftlichen Vorstand geleitet wird und von einem beratenden Industrieausschuss unterstützt wird.

Du möchtest mehr über Herstellung, Unterschiede, Wirkung und Praxiseinsatz wissen?

[leiber-pferd.de](http://leiber-pferd.de)



Wir praktizieren seit 1954 Upcycling auf Weltmarktniveau und behalten Umwelt und Klima im Blick.