

Joghurt mit Honig gesünder und stimmungsfördernd

geschrieben von Redakteur | August 13, 2024



Probiotische Wirkung wird laut UIUC-Experimenten verstärkt und fördert die Verdauung

Probiotische Kulturen in vielen Naturjoghurts entfalten eine positive Wirkung auf das Mikrobiom des Darms, verbessern also die Gesundheit. Wer die positive Wirkung steigern will, fügt noch einen Löffel Honig hinzu. Diese Kombination sorgt für eine gute Verdauung und wirkt sich positiv auf die Stimmung und die kognitiven Fähigkeiten aus, wie ein Forscherteam um Hannah Holscher von der [University of Illinois Urbana-Champaign](#) (UIUC) herausgefunden hat.

Vorbild mediterrane Ernährung

„Wir waren an der kulinarischen Kombination von Joghurt und Honig interessiert, die in der mediterranen Ernährung üblich ist, und daran, wie sie sich auf das gastrointestinale

Mikrobiom auswirkt“, sagt Holscher. „Die Enzyme in Mund, Magen und Darm helfen bei der Verdauung und erleichtern die Nährstoffaufnahme, aber sie reduzieren auch die Lebensfähigkeit von Mikroben. Das ist gut, wenn es sich um Krankheitserreger handelt, aber nicht unbedingt, wenn es nützliche Bakterien sind“, so die Ernährungswissenschaftlerin. „Wir wollten herausfinden, ob Honig das Überleben probiotischer Bakterien im Darm fördert.“

Die Forscher starteten mit einem Laborexperiment, bei dem sie die Wirkung von vier verschiedenen Honigsorten (Luzerne, Buchweizen, Klee und Orangenblüten) auf die Lebensfähigkeit des Bakteriums *Bifidobacterium animalis* testeten, das die Verdauung fördert. Sie züchteten die Mikroben in Lösungen, die die Zusammensetzung von Speichel, Magensäure, Darmgalle und Enzymen nachahmten.

Am besten klappt es mit KleeHonig

Bei den Speichel- und Magenflüssigkeiten gab es im Ergebnis keine Unterschiede in der Überlebensrate von *B. animalis* zwischen den Honigsorten und den Kontrollbehandlungen mit Joghurt, der mit Zucker oder Wasser gemischt war. Der Joghurt mit Honig – insbesondere die Kleesorte – förderte jedoch das Überleben der Bakterien im Darm.

Dieses Resultat überprüften die Forscher in einer klinischen Studie. Sie rekrutierten 66 gesunde Erwachsene, die nacheinander je zwei Wochen lang Joghurt mit KleeHonig oder pasteurisierten, wärmebehandelten Joghurt ohne probiotische Wirkung zu sich nahmen. Die Teilnehmer gaben Stuhlproben ab und machten Angaben zu ihrem Stuhlgang. Außerdem füllten sie Fragebögen aus und bewerteten ihre Stimmung, ihre Kognition und ihr allgemeines Wohlbefinden. „Unsere Ergebnisse zeigten, dass die Kombination von Honig und Joghurt das Überleben der probiotischen Bakterien des Joghurts im Darm förderte, so dass sich die Ergebnisse der Laborstudie auf die reale Anwendung

beim Menschen übertragen lassen“, so Holscher.

Wolfgang Kempkens/presstext.redaktion