

One Pot Miso Ramen

Für 2 Personen

ca. 30 min

5,9 g Inulin p. P.
4 g FOS p. P.
874 kcal p. P.

200 g Reisbandnudeln
1 Block Räuchertofu
200-250 g Shiitake Pilze oder
Champignons
2-3 kleine Pak Choi
2 mittelgroße Möhren
1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 TL Ingwer (gerieben)
3 EL Sojasauce
1 EL Reissirup
2-3 EL weiße Miso Paste
1 Limette
1 L Wasser (mind.)
1 TL Chiliflocken
1 Frühlingszwiebel, etwas
Koriander

ZUBEREITUNG

- Knoblauch fein hacken und Ingwer reiben.
- Olivenöl bei schwacher Hitze in einen Kochtopf erhitzen und den Knoblauch sowie Ingwer etwas andünsten.
- Anschließend mit Wasser ablöschen, Sojasauce, Misopaste, Reissirup und Limettensaft hinzugeben und verrühren
- Brühe abgedeckt zum Köcheln bringen.
- In der Zwischenzeit Räuchertofu in Scheiben schneiden. Pak Choi, Pilze und Möhren waschen, klein schneiden bzw. stifteln und beiseite stellen.
- Tofu bei mittlerer Hitze mit etwas Öl knusprig braten, herausnehmen und beiseite stellen. Anschließend Pak Choi und Pilze Öl anbraten.
- Reisnudeln zur kochenden Brühe hinzugeben und die Nudeln nach Packungsanleitung garen.
- Sobald die Nudeln gar sind, Gemüse hinzugeben und verrühren.
- Mit Tofu, Chiliflocken, Frühlingszwiebel (in Ringe geschnitten) und Koriander garnieren.

AUTORINNEN

Christine Dawczynski¹,
Sandra Czarnietzki¹, Tabea Franz¹,
Alina Klarmann¹, Jule Raschke¹,
Celia Rottensteiner¹, Emely Zelle¹,
Iris-Tatjana Kolassa²

Dawczynski et al. 2025



PDF



QUELLEN

KONTAKT

¹ Dr. rer. nat. Christine Dawczynski
Friedrich-Schiller-Universität, Jena
Institut für Ernährungswissenschaften
Abt. Angewandte Ernährungslehre
Christine.Dawczynski@uni-jena.de
<https://www.nuco.uni-jena.de>

² Prof. Dr. phil. Iris-Tatjana Kolassa
Universität Ulm
Institut für Psychologie & Pädagogik
Klinische & Biologische Psychologie
Deutsches Zentrum für Kinder- und
Jugendgesundheit (DZKJ)
Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit
(DZPG)
Iris.Kolassa@uni-ulm.de
<https://www.uni-ulm.de/in/psy-kbio/>

JUGENDLICHE

13-17 JAHRE

PRO- UND PRÄBIOTIKA

VEGAN



schnell und einfach
in den Alltag integrieren

ZUFUHREMPFEHLUNG

Probiotika

Derzeit bestehen keine allgemein gültigen Empfehlungen für den täglichen Verzehr von probiotischen Lebensmitteln. Ein regelmäßiger Konsum wirkt sich jedoch positiv auf die Darmgesundheit aus.

Präbiotika

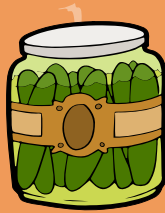
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Jugendlichen im Alter von 13 bis 17 Jahren eine tägliche Ballaststoffaufnahme von mind. 14,6 Gramm pro 1000 kcal Energiezufuhr. Dabei sollten präbiotische Ballaststoffe mindestens 5 Gramm ausmachen.

Probiotische Lebensmittel

Naturjoghurt
Kefir
Apfelessig
Käse (Cheddar, Gruyère, Gouda, Mozzarella, Parmesan - je älter der Käse, desto mehr probiotische Bakterien sind enthalten)
Sauerkraut
Miso (japanische Gewürzpaste)
Kombucha (fermentierter Tee)
Tempeh (fermentierte Sojabohnen)
Kimchi (gesalzenes, fermentiertes Gemüse)

Präbiotische Lebensmittel	Inulingehalt (g/100g)	FOS Gehalt (g/100g)
Topinambur	18	14
Lauch	7	5
Zwiebel	4	4

WAS SIND PROBIOTIKA?



Probiotika sind lebende Mikroorganismen aus Bakterienstämmen der Milchsäurebakterien, Bifidobakterien und Hefepilze. Diese wirken sich positiv auf die Gesundheit aus, wenn sie in ausreichender Menge in den Darm gelangen und sich dort ansiedeln.

WIE WIRKEN PROBIOTIKA?

- Verdrängung potenziell krankheitserregender Mikroorganismen
- Stärkung der Darmbarriere, wodurch weniger unerwünschte Substanzen durchtreten
- Bildung von Abwehrstoffen
- Beeinflussung der Immunreaktion

WAS SIND PRÄBIOTIKA?

Präbiotika gehören zu den Ballaststoffen und sind somit Nahrungsbestandteile, die unverdaut in den Dickdarm gelangen. Dort dienen sie als Nahrungsquelle für Darmbakterien und wirken sich auf diese Weise positiv auf die Gesundheit aus. Zu den wichtigsten Präbiotika zählen Inulin und Fructo-Oligosaccharide (FOS).



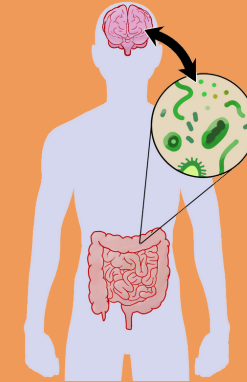
WIE WIRKEN PRÄBIOTIKA?

- Wachstumsanregung von probiotischen Bakterien
- Schnellere Stuhlentleerung
- Erhöhung des Stuhlvolumens

Da bereits geringe Mengen an Präbiotika zu Blähungen führen können, wird empfohlen, mit einer niedrigen Menge an präbiotischen Lebensmitteln zu beginnen und dies langsam zu steigern.

MIKROBIOTA-DARM-HIRN-ACHSE

Im menschlichen Darm leben in etwa 100 Billionen Mikroorganismen, die zusammen das Darm-Mikrobiom bilden.



Die Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms ist individuell verschieden und kann durch die Ernährung beeinflusst werden. Über die Mikrobiota-Darm-Hirn-Achse kann sowohl das Gehirn mit dem Darm kommunizieren als auch umgekehrt. Auf diese Weise kann die Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms Einfluss auf Stimmung und Verhalten nehmen.

GESUNDHEITLICHE EFFEKTE

Unterstützung bei psychischen Erkrankungen

Depression und Angststörungen

Bei Personen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen (Colitis ulcerosa bzw. Morbus Crohn) treten häufig Symptome der Angst und Depression auf. Eine gezielte Gabe von Probiotika kann angstlösend wirken.

Schizophrenie und Autismus-Spektrum-Störung

Häufige Begleiterscheinungen sind Magen-Darm-Störungen, die durch Prä- und Probiotika gelindert werden können.

Mögliche weitere Anwendungsgebiete

- Akute infektiöse Durchfallerkrankungen
- Reizdarmsyndrom
- Laktoseunverträglichkeit
- Stärkung des Immunsystems