

P r e s s e m i t t e i l u n g

Bestimmte Lebensmittel stärken das Darm-Mikrobiom

FREISTADT. Eine gesunde Darmflora spielt eine wesentliche Rolle für die Allgemeingesundheit. Gerät das Bakterienmilieu im Darm aus dem Gleichgewicht, können Krankheiten auftreten. Aktuelle Studien zeigen, dass bestimmte Lebensmittel das Wachstum von „guten“ Bakterien mit entzündungshemmenden Eigenschaften fördern können. „Diese Erkenntnisse könnten die Basis für die wirksame Behandlung und sogar Prävention bestimmter Erkrankungen darstellen, zum Beispiel Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder chronisch entzündlicher Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa“, sagt Diätologin Elisabeth Kranzl vom Klinikum Freistadt.

Die Darmflora, auch Darm-Mikrobiom genannt, ist die Summe aller Mikroorganismen, die den Darm besiedeln. Größtenteils handelt es sich dabei um Bakterien. In jüngster Vergangenheit beschäftigten sich zahlreiche Studien mit dem Verdauungsorgan und wiesen unter anderem den Konnex zwischen dem Darm-Mikrobiom und einem funktionierenden Immunsystem nach. Auch Zusammenhänge mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Adipositas, Psoriasis-Arthritis, Diabetes, Neurodermitis und Zöliakie konnten festgestellt werden.

Einfluss von Nahrungsmitteln auf Darmkrankheiten erforscht

Immer mehr Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler auf der ganzen Welt beschäftigen sich mit den Auswirkungen des Konsums bestimmter Lebensmittel auf unser Darm-Mikrobiom, denn die Nahrungszusammensetzung scheint mitzubestimmen, welche Bakterienarten sich stärker und welche sich schwächer entwickeln. Es gibt Bakterienstämme, die sich günstig, und auch welche, die sich ungünstig auf unsere Gesundheit auswirken. Gute Darmbakterien synthetisieren beispielsweise Vitamine und fördern das Immunsystem. Sie haben einen antientzündlichen Effekt. Ein gesundes Mikrobiom zeichnet sich außerdem durch eine hohe Diversität aus, was bedeutet, dass sehr viele verschiedene Bakterienkulturen vorhanden sind.

Für das Ausbilden einer hohen Diversität und vieler „guter Darmbakterien“ spielen Probiotika und Präbiotika eine wesentliche Rolle. Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die sich im Darm ansiedeln und dort – wenn in ausreichender Menge vorhanden – positive, gesundheitsfördernde Effekte erzielen. Hierzu zählen in erster Linie Milchsäurebakterien, enthalten in fermentierten Lebensmitteln wie etwa Joghurt, Kefir, Sauerteigbrot, Sauerkraut oder auch in fermentiertem Tee wie Kombucha.

Präbiotika dienen den „guten Darmbakterien“ als Nahrung und können so deren Vermehrung fördern. Zu den Präbiotika gehören z. B. Inulin und Oligofruktose. Diese finden sich beispielsweise in Zwiebeln und Knoblauch, Spargel, Topinambur und Bananen.

„Die ideale Ernährung für den Darm setzt sich demnach aus einer pflanzenreichen Kost zusammen, bestehend aus Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten, Nüssen, Vollkorngetreideprodukten, Obst und fermentierten Milchprodukten wie Joghurt oder Kefir. Größere Mengen an Fleisch- und Wurstwaren, raffiniertem Zucker und Fast Food hingegen dezimieren die Zahl der nützlichen Bakterien im Darm, was wiederum die Anzahl an Entzündungsstoffen im Stuhl ansteigen lässt“, erklärt Elisabeth Kranzl vom Klinikum Freistadt.

Frisch kochen und achtsam essen

Diätologin Elisabeth Kranzl empfiehlt außerdem, möglichst viele unverarbeitete und ballaststoffreiche Nahrungsmittel zu konsumieren und auf einen niedrigen Salz-, Zucker- und Fettgehalt zu achten. „Auch hastiges Essen wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus: Darum nehmen Sie sich für jede Mahlzeit genügend Zeit und nehmen Sie die Speisen in kleinen Bissen gut zerkaut und mit Genuss zu sich“, so die Expertin.

Freistadt, am 19. Mai 2020

Rückfragen bitte an:

Gerda Atteneder

PR & Kommunikation

Klinikum Freistadt

Tel.: 05 055476-22250

E-Mail: gerda.atteneder@oog.at