



Trends & Wissen

Autor: Notburga von Lutz

Datum: 26.08.2021

Titel: Das Darm-Mikrobiom und seine Wichtigkeit für unsere Gesundheit

Unsere Gäste kennen wir normalerweise recht gut, aber kennen wir auch unsere Gäste in unserem Körper, speziell im Darm? Wohl eher kaum. Und dennoch sind sie so wichtig für unsere Gesundheit. Früher benannte man sie noch als Darmflora, heute weiß man, dass es sich um kleinste Lebewesen handelt und werden nunmehr als Mikrobiom bezeichnet. Das Mikrobiom umfasst im weitesten Sinne alle Mikroorganismen, die in unserem Darm angesiedelt sind. Sie sind unsere unsichtbaren Verbündeten und helfen uns bei unserer Verdauung, schützen uns vor Krankheitserregern und stärken unser Immunsystem. Wir können mit unserer Ernährung proaktiv darauf einwirken, sodass wir von innen heraus gesund sind. Probiotika, Präbiotika und Symbiotika unterstützen dabei. Mittlerweile ist klar, dass man über eigene Stuhlanalysen darauf schließen kann, ob gewisse Krankheitsbilder vorherrschen. Außerdem wird es möglich sein, mit der angepassten Ernährung positiv auf die Verbesserung der Symptome bzw. sogar die Heilung einzuwirken. Hier ist man aber noch mitten in der Forschung.

So gut das klingt, so gilt dies nicht für alle Erdenbewohner. Während das Mikrobiom indigener Völker noch recht artenreich ist, ist die Biodiversität in unserem westlichen Darm auf dem Rückzug und der steigenden Anzahl an chronischen Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes, Morbus Crohn und anderen wird ein Zusammenhang mit einem schwächer werdenden Mikrobiom nachgesagt. In unserer sterilen westlichen Welt kommen wir de facto mit sehr viel weniger Bakterien in Berührung als noch vor einigen Jahren. Dies beginnt bereits bei der Geburt. Man hat herausgefunden, dass das Mikrobiom von Kaiserschnitt-geborenen meist weniger entwickelt ist als jenes von Kindern, die natürlich zur Welt kommen. Die Bakterien, die das Kind durch den Vaginalkanal aufnehmen fehlen in erstem Fall, weswegen heutzutage oftmals im Nachhinein durch eine sogenannte Vaginaldusche nachgeholfen wird, um diesen Kindern denselben Gesundheitsstart zu ermöglichen. Eine weitere wichtige Entwicklung erfolgt dann in den ersten Monaten des Kindes, v. a. in der Stillzeit, in welcher der Darm vor allem von Milchsäure produzierenden Bakterien bevölkert wird und „schlechte“ Bakterien sich nicht ausbreiten können. In den weiteren Jahren passt sich das Mikrobiom an Umwelteinflüsse an, weswegen sich Ernährung und Lebensstil, aber auch die Einnahme von

www.gustelier.it · info@gustelier.it

Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung | atelier del gusto
c/o HGV-Service Genossenschaft | HGV-Service Cooperativa
Schlachthofstraße 59 Via Macello, I - 39100 Bozen | Bolzano
Tel. +39 0471 317 777, MwSt.-Nr. | P.IVA 00576540215

Geschmacksprofis
Esperti di gusto

Genussliebhaber/innen
Amanti della buona cucina

Leckerschmecker von morgen
Giovani buongustai



Medikamenten oder Stress ungemein auf die Darmgesundheit auswirken. Das Zuführen von Antibiotika oder zu vielen gesättigten Fettsäuren, die meist im Fast Food vorkommen wirken sich zudem negativ auf ein vielfältiges Mikrobiom aus.

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass die Auswirkungen längst über die lokale Ebene des Darms hinausgehen. Vom Darm ausgehend wird das Immunsystem gestärkt und die Bakterien kommunizieren auch mit anderen Organen wie der Leber, aber auch mit dem Gehirn. Die Darm-Hirn-Achse wird seit einigen Jahren intensiv erforscht und es scheint mittlerweile klar, dass der Darm sehr viel mehr Informationen nach oben, als das Gehirn nach unten gibt, entsprechend beeinflussen Darmbakterien Funktionen im Gehirn.

Da die Ernährung mit der stärkste Einflussfaktor neben Bewegung auf einen gesunden Darm ist, lohnt es sich diesen Aspekt genauer anzusehen, um das eigene Mikrobiom zu stärken. Eine ausgewogene pflanzenbasierte ballaststoffreiche und frische Kost unterstützt ein vielfältiges Mikrobiom. Eine probiotische Ernährung, beispielsweise durch die Laktobazillen im Joghurt und Kefir, wirkt sich ebenso positiv aus.

www.gustelier.it · info@gustelier.it

Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung | atelier del gusto
c/o HGV-Service Genossenschaft | HGV-Service Cooperativa
Schlachthofstraße 59 Via Macello, I - 39100 Bozen | Bolzano
Tel. +39 0471 317 777, MwSt.-Nr. | P.IVA 00576540215

Geschmacksprofis
Esperti di gusto

Genussliebhaber/innen
Amanti della buona cucina

Leckerschmecker von morgen
Giovani buongustai