

DARMGESUNDHEIT

Die geheime Welt der Bakterien



Reizdarm, Bauchschmerzen, Allergien, erhöhte Infektanfälligkeit oder Stoffwechselerkrankungen: Alle hängen mit einer gestörten Darmflora zusammen. Sie können aktiv etwas dafür tun, dass sich im Darm gesunde Bakterien ansiedeln, dort bleiben und für Ihr Wohlbefinden sorgen.

Ein Kuss auf den Mund ist ein schönes Gefühl. Wussten Sie, dass dabei 80 Millionen Bakterien übertragen werden? Keine Sorge: Das ist nicht schädlich und auch nicht gefährlich, sondern ganz normal. Denn Bakterien müssen nicht schlecht für den Körper sein. Dass sie eine ganz entscheidende Rolle bei der Entstehung zahlreicher Krankheiten spielen, wird erst seit wenigen Jahren erforscht. Das Zauberwort hierfür heißt Mikrobiom. Dabei handelt es sich um ein Ökosystem mit etwa 100 Billionen Mikroorganismen, das im menschlichen Darm wohnt. Bei Menschen mit Übergewicht ist die Vielfalt der Darmbakterien im Vergleich zu normalgewichtigen Menschen deutlich verringert. Insbesondere „gute“ Darmbakterien, die Funktionen für einen gesunden Stoffwechsel und ein intaktes Immunsystem erfüllen, sind reduziert. Einfluss

darauf hat nicht nur die individuelle Genetik, auch der Einfluss durch Lebensstil und Medikamente spielt eine Rolle. Vor allem, was man isst, ist entscheidend. Werden überwiegend Fertigprodukte, Fettiges und Süßes gegessen, verändert sich das Bakterienspektrum im Darm negativ. Die Diversität des Mikrobioms sinkt, es etablieren sich neue Spezies, die der Darmbarriere schaden und Entzündungen begünstigen. Ähnlich verhält es sich nach der Einnahme von Antibiotika. Deshalb empfehlen Experten besonders nach einer Therapie mit diesen Medikamenten, das Milieu an gesunden Bakterien im Darm wieder aufzupäppeln. Dazu können einerseits Nahrungsergänzungsmittel mit prä- und probiotischen Bakterien helfen. Viel wichtiger ist aber, bewusst entsprechende Lebensmittel in seinen Speiseplan fest einzubauen. Übrigens: Schon nach drei Tagen mit prä- und probiotischem Essen verändert sich das Darmmilieu in eine positive Richtung.

Essen Sie regelmäßig präbiotisch

Das klingt zunächst bestimmt etwas abstrakt, ist aber im Grunde simpel. Präbiotika sind Nahrungsmittel oder Inhaltsstoffe, die eine positive Wirkung

auf Darmbakterien und damit verbunden auf die Darmgesundheit haben. Einerseits handelt es sich hier um ballaststoffhaltige Lebensmittel wie zum Beispiel Inulin (nicht zur verwechseln mit Insulin). Außerdem zählen Pektin, zum Beispiel aus Äpfeln, oder Buta-Glucan aus Hafer und Gerste dazu. Aus dem Bereich der sekundären Pflanzenstoffe bekommen Sie diese beispielsweise über grünen und Matcha-Tee, aus roten Trauben, ungezuckertem Backkakao oder beim Trinken von schwarzem Tee. Außerdem sind sie im Zuckeraustauschstoff Xylit enthalten, der gerne in Zahnpflegekaugummi und zuckerfreien Bonbons als Süßungsmittel eingesetzt wird.

Präbiotische Lebensmittel z. B.:

- *Lauch*
- *Chicorée*
- *Artischocken*
- *Schwarzwurzeln*
- *Zwiebeln & Knoblauch*
- *Topinambur*
- *Mais*
- *Bananen*
- *Beerenobst*
- *Vollkorngetreide*
- *Hülsenfrüchte*

Präbiotika als natürliche Zugaben:

- *Flohsamenschalen*
- *Leinsamen*
- *Akazienfasern*
- *Weizenkleie*
- *Haferkleie*
- *Pektin*

Täglich ein Joghurt

Mögen Sie Milchprodukte, besonders Kefir und Joghurt? Gut so! Denn auch sie tun der Gesundheit und der Artenvielfalt im Darm so richtig gut. Allerdings am besten, wenn sie ungezuckert sind. Naturjoghurt ist also besonders gut geeignet. Hier können Sie beispielsweise selbst ein paar frische Früchte wie Beeren oder Bananen und etwas Haferkleie dazumischen. Schon mit dem ersten Löffel, der in den Mund wandert, jubeln die gesunden Darmbakterien. Warum ist das so? Joghurt und auch Kefir enthalten Milchsäurebakterien, die zur Gruppe der probiotischen Lebensmittel zählen. Diese lebenden Mikroorganismen siedeln sich im Darm an und verändern die Darmflora positiv.

Probiotische Lebensmittel z. B.

- *Kefir*
- *Naturjoghurt*
- *Kimchi – scharfer milchsauer vergorener Chinakohl*
- *milchsauer vergorene Bohnen*
- *fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut oder Mixed Pickles*
- *Kombucha*

Was darf's denn heute zum Essen sein?

Es ist gar nicht schwierig, ab jetzt prä- und probiotischer zu essen. Wie wäre es dazu beispielsweise mit selbstgemachtem Kartoffelsalat, Linsen-, Bohnen- oder Erbseneintopf? Auch lecker und passend sind Gemüsecremesuppen, Bratlinge aus Hülsenfrüchten, Salate mit Kichererbsen, roten Linsen, Bulgur und Couscous oder Quiche aus Mürbeteig mit Gemüse. Selbst gemachte Shake aus Früchten, Kefir, Kombucha und beispielsweise Kokoswasser lassen der Kreativität Spielraum. Naturjoghurt lässt sich mit frischem Obst, Haferkleie oder Nüssen kombinieren. Sie sehen dies sind nur wenige Vorschläge, wie Sie essen können, um den Darm gesund zu halten oder wieder auf Vordermann zu bringen. In diesem Sinne wünschen wir darmgesunden Appetit.

