

Was ist das Darm-Mikrobiom?

Mo, 09.08.2021 - 09:01

In und auf unserem Körper leben von Natur aus unzählige Mikroorganismen: hauptsächlich im Darm, aber auch auf der Haut und den Schleimhäuten. Vermutlich handelt es sich um über 1.000 verschiedene Kleinstlebewesen. Ihre Anzahl übersteigt die der menschlichen Zellen um ein Vielfaches. Die Gesamtheit dieser Bakterien, Viren und Pilze wird als Mikrobiom bezeichnet.

Das Darm-Mikrobiom eines Menschen, umgangssprachlich besser als Darmflora bekannt, umfasst rund 100 Billionen Bakterien und bringt 1,5 Kilo auf die Waage. „Die Zusammensetzung ist individuell unterschiedlich, jeder Mensch hat seine ganz persönliche, einzigartige Darmflora“, erklärt Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol (VZS). Besonders dicht besiedelt sind der Dickdarm und die unteren Abschnitte des Dünndarms.

Die Entwicklung des Darm-Mikrobioms beginnt mit der Geburt, wo das Neugeborene mit den Schleimhäuten und danach mit der Haut der Mutter in Kontakt kommt. Stillen fördert die Entwicklung einer vielfältigen Darmflora. Später werden Mikroorganismen über andere Quellen aus der Umwelt aufgenommen, hauptsächlich über die Nahrung, auch über soziale Kontakte. „Im Laufe des Lebens kann sich das Mikrobiom verändern, abhängig vom Lebensstil, den Ernährungsgewohnheiten, von Erkrankungen und der Einnahme von Medikamenten wie Antibiotika“, so die Ernährungsfachfrau der VZS. Auch genetische Faktoren beeinflussen die Zusammensetzung der Darmflora.

Je vielfältiger das Mikrobiom zusammengesetzt ist, desto stabiler ist es gegenüber Störungen. Die Darmflora spielt nicht nur für die Verdauung von Nährstoffen eine Rolle, sondern beeinflusst über die von den Mikroorganismen gebildeten Botenstoffe die Gesundheit ganz wesentlich, ob es sich nun um Allergien, Autoimmunerkrankungen, Übergewicht oder Diabetes handelt. Bakterien-Enzyme wirken auch auf das Gehirn und könnten an psychischen Erkrankungen wie einer Depression beteiligt sein.