Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Wie beeinflusst die Ernährung das Darmmikrobiom?

Mo, 18.03.2024 - 10:31

Was haben Allergien, Autoimmunerkrankungen, Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2 und einige psychische Erkrankungen gemeinsam? Die Antwort kommt von Silke Raffeiner, der Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol: „Bei all diesen Erkrankungen mehren sich die Hinweise darauf, dass das Darmmikrobiom, umgangssprachlich als Darmflora bezeichnet, eine bedeutende Rolle spielt. Bei einer ausgewogenen, darmfreundlichen Ernährung ist das individuelle Darmmikrobiom vielfältig und ausgewogen. Bei ungünstiger Ernährung und einem ungünstigen Lebensstil nehmen die Vielfalt der Bakterienarten sowie die gesundheitsförderlichen Bakterien ab, krankmachende Bakterien nehmen zu."

Der Zustand der Darmschleimhaut und des Darmmikrobioms wirkt in mehrfacher Hinsicht auf das **Immunsystem**. Erstens beherbergt die Darmschleimhaut bis zu 70% aller menschlichen Immunzellen. Zweitens hat die Darmschleimhaut eine Barrierefunktion. Ist diese geschwächt, gelangen schädliche Substanzen und unverdaute Nahrungsbestandteile vermehrt vom Darm in das Blut. Drittens beugen die Stoffwechselprodukte der gesundheitsförderlichen Mikroorganismen Infektionen und Entzündungen vor.

Sehr förderlich für eine vielfältige Darmflora ist eine pflanzenbetonte, im wahrsten Sinne des Wortes bunte Kost, denn Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe nähren die gesundheitsförderlichen Mikroorganismen im Darm. Optimal ist es, **im Laufe einer Woche 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel zu essen**, das garantiert Abwechslung und Vielfalt.
Von Bedeutung ist zudem eine hohe **Ballaststoffzufuhr**. Diese erreicht man durch den Verzehr von Vollkorngetreideprodukten, Hülsenfrüchten (wie Bohnen oder Linsen) sowie Nüssen und Samen.
Nicht zuletzt ist es sehr empfehlenswert, täglich kleine Mengen an **fermentiertem rohem Gemüse** zu essen. Auch fermentierte Milchprodukte wie Jogurt tragen zur Darmgesundheit bei.

Während mehr pflanzliche Lebensmittel, mehr Nahrungsfasern, mehr fermentiertes Gemüse, ein aktiver Lebensstil mit regelmäßiger körperlicher Bewegung sowie seelische Ausgeglichenheit dem Darm gut tun, **beeinflussen andere Faktoren das Darmmikrobiom negativ**.
Dazu zählen **hochverarbeitete industrielle Nahrungsmittel** wie Süßwaren, salzige Snacks, fettige

Snacks, Erfrischungsgetränke und verarbeitete Produkte mit endlos langen Zutatenlisten. Auch verarbeitete Produkte aus rotem Fleisch (z.B. Schinken, Wurst) wirken sich ungünstig auf das Darmmikrobiom aus und werden idealerweise nur in geringen Mengen gegessen. Weitere negative Einflussfaktoren sind Bewegungsmangel und Stress.

Ein gesundes Darmmikrobiom „bedankt“ sich bei seinem Wirt bzw. seiner Wirtin auf vielfache Weise: die Darmschleimhaut ist eine wirksame Barriere, krankheitserregende Bakterien werden verdrängt, die Mikroorganismen erzeugen gesundheitsförderliche Stoffwechselprodukte, die Immunantwort wird verstärkt, die Nahrung wird besser verwertet, Cholesterin- und Insulinwerte im Blut bessern sich, der Entstehung von Übergewicht und Entzündungen wird vorgebeugt.

Der typisch **westlichen Ernährungsweise**, reich an gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz, aber arm an Nahrungsfasern und sekundären Pflanzenstoffen, entspricht ein so genanntes „westliches Darmmikrobiom“ mit weniger Vielfalt und weniger gesundheitsförderlichen Bakterien. Dadurch werden Übergewicht und chronische Entzündungen begünstigt. Die **traditionelle mediterrane Ernährung** dagegen ist darmfreundlich, denn sie fördert ein vielfältiges Darmmikrobiom.