

Gesund mit guten Darmbakterien



Neben der Ernährung wirkt sich auch die Bewegung auf die Darmgesundheit aus. Bild: kei907/
stock.adobe.com

Jeder Mensch besitzt eine einzigartige Zusammensetzung der Mikrobiota, vergleichbar mit dem individuellen Fingerabdruck. Der Grund ist, dass viele Lebensstilfaktoren die Bakteriengemeinschaft prägen. Eine niederländische Forschergruppe konnte 126 verschiedene Faktoren identifizieren, wovon 60 mit der Ernährung zusammenhängen. Je nachdem wie die Nahrung zusammengesetzt ist, entwickeln sich bestimmte Bakterienarten stärker und andere schwächer, denn jede Bakterienart hat spezielle Vorlieben und Ansprüche.

Neben der Ernährung wirkt sich möglicherweise auch die Bewegung auf die Mikrobiota aus. Finnische Wissenschaftler fanden Hinweise darauf, dass regelmäßiger Ausdauersport wie Radfahren einen positiven Einfluss auf die Mikrobiota ausüben könnte.

HINWEIS

Unter der Mikrobiota, auch das Mikrobiom genannt, versteht man die Gesamtheit aller Darmbakterien eines Menschen. Die ältere Bezeichnung lautet Darmflora.

Der Darm - nicht nur ein Verdauungsorgan

Die Hauptaufgabe des menschlichen Verdauungstraktes ist die Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung. Dies setzt einen intensiven Kontakt zwischen der inneren Körperoberfläche und der Nahrung voraus. Deshalb ist der Verdauungstrakt kein Schlauch, sondern die Oberfläche ist durch fingerartige Erhebungen - ähnlich wie bei einer Bürste - vielfach vergrößert.

Da diese große Oberfläche in direktem Kontakt mit der Außenwelt steht, können über diese "Pforte" leicht krankmachende Mikroorganismen in den Körper gelangen. Um dieses zu vermeiden, besitzt der Darm ein leistungsfähiges Abwehrsystem aus vielen verschiedenen Immunzellen. Der Darm ist also nicht nur ein Verdauungstrakt, sondern gleichzeitig das größte Immunorgan des Körpers.

Darmbakterien unterstützen die Abwehrkräfte

Die Immunabwehr des Darmes wird unterstützt durch unzählige Bakterien, die den Magen-Darm-Trakt besiedeln. Diese Bakteriengemeinschaft wird als Mikrobiota oder Mikrobiom bezeichnet - früher Darmflora. Sie umfasst etwa so viele einzelne Bakterien wie die Anzahl der Körperzellen. Weitaus die meisten Bakterien befinden sich im Dickdarm.

Stuhluntersuchungen haben gezeigt, dass 1.000 bis 1.500 verschiedene Bakterienarten im Darm vorkommen können. Jeder einzelne Mensch beherbergt ein individuelles Muster aus etwa 100-200 verschiedenen Bakterienarten. Einige Bakterienarten wirken sich besonders günstig, andere eher ungünstig auf die Gesundheit aus. Wichtig ist, dass die günstigen Bakterien die Oberhand behalten.

Die Bakterien der Mikrobiota unterstützen die Immunabwehr, indem sie mit eindringenden Artgenossen um Nährstoffe und Platz konkurrieren. Zusätzlich bilden die Darmbewohner antibiotisch wirkende Substanzen, womit sie schädliche Eindringlinge abwehren. Außerdem stärken sie die Immunzellen im Darm, sodass diese schädlichen Bakterien schneller bekämpfen können.

Weitere Funktionen der Mikrobiota

Die Mikroorganismen besitzen ein hohes Leistungsvermögen. Sie verwerten praktisch alle Reststoffe der Nahrung, die die menschlichen Verdauungsorgane nicht nutzen konnten. Da der Darminhalt nicht hermetisch vom restlichen Körper abgeschlossen ist, gelangen biologisch aktive Substanzen der Bakterien über die Schleimhaut in den Blutkreislauf. Dadurch beeinflussen die Darmbewohner nicht nur den Verdauungstrakt und die

Immunabwehr im Darm sondern auch die Stoffwechselprozesse des Körpers und sogar die Aktivitäten des Gehirns.

Erkrankungen wie Reizdarmsyndrom, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Allergien, Übergewicht, Diabetes und Depressionen werden heutzutage mit der Mikrobiota in Zusammenhang gebracht. Die Rolle der Mikrobiota bei der Entstehung von Erkrankungen ist aber nicht abschließend geklärt. Vielfach ist noch offen, ob die beobachteten Veränderungen Ursache oder Folge der Erkrankungen ist.

So entwickelt sich das Mikrobiom des Menschen

Die Besiedlung des Darms beginnt bereits mit der Geburt. Die Ernährung des Säuglings prägt die weitere Entwicklung der Mikrobiota. Gestillte Säuglinge entwickeln eine sogenannte Bifidusflora, weil die Muttermilch Bestandteile enthält, die von Bifidobakterien als Nahrung genutzt werden können. Bifidobakterien sind Bakterien, die schädliche Darmbakterien fernhalten. Sie säuern das Darmmilieu an und verschlechtern so die Lebensbedingungen für Krankheitserreger, die beispielsweise Durchfall verursachen.

In dieser Lebensphase werden viele Weichen für das spätere Leben gestellt. So prägt die Mikrobiota der ersten Lebensphase zum Beispiel die Entwicklung des Immunsystems und könnte deshalb mit dafür verantwortlich sein, dass sich später Allergien entwickeln. Ein weiterer wichtiger Einschnitt ist die Einführung der Beikost im Alter von ca. sechs Monaten. In den ersten beiden Lebensjahren unterliegt die Mikrobiota besonders starken Schwankungen. Ab dem 2. Lebensjahr wird sie stabiler. Im Erwachsenenalter ist die Mikrobiota bei konstanten Umweltbedingungen relativ beständig.

Was Sie für eine gesunde Mikrobiota tun können

Da die Nahrung eine der stärksten Einflussfaktoren ist, lohnt es sich, auf eine bewusste Ernährung zu achten. Die allermeisten Studien zeigen, dass eine pflanzlich betonte Ernährungsweise die besten Voraussetzungen für eine gesunde Mikrobiota liefert. Die drei wichtigsten Empfehlungen lauten:

- Genießen Sie reichlich buntes Gemüse, Obst, Kräuter und Gewürze. Die natürlichen Farbstoffe fördern protektive Bakterienarten in der Mikrobiota.
- Essen Sie in jeder Mahlzeit Gemüse, Obst oder Vollkornprodukte. So versorgen Sie Ihre Darmbewohner gleich mit, denn diese Lebensmittel liefern Ballaststoffe, sozusagen das Futter für gute Darmbakterien.
- Essen Sie jeden Tag Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir, Ayran. Sie liefern gesunde Milchsäurebakterien, die die Mikrobiota bereichern

Autorin: Dr. Maike Groeneveld, Bonn



IN FORM Beitrag "Die besten Tipps für einen gesunden Darm"

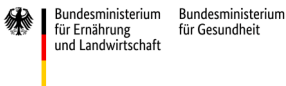
LINKS

Deutsche Gesellschaft für Mukosale Immunologie und Mikrobiom (DGMIM):

<http://www.dgmim.de/>

Wie Bakterien das kindliche Immunsystem im Darm prägen: **www.helmholtz-hzi.de**

Forschung über Mikrobiota und Gesundheit: **www.gutmicrobiotaforhealth.com**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/gesund-mit-guten-darmbakterien/>