



HILFST DU DIR, HILFST DU ANDEREN!



Darmsanierungs-Therapie

Die **Darmflora** ist empfindlich.

Sie ist mit den Lebens- und Ernährungsgewohnheiten des Menschen verknüpft. Daher ist die **Darmflora** immer als Produkt unseres Lebensstils zu betrachten. Im Umkehrschluss lässt sich daraus ableiten, dass eine dauerhafte Stabilisierung der **Darmflora** nur durch die Beseitigung von Ernährungsfehlern und anderen, ungünstigen Lebensumständen möglich ist.

So basiert die **Darmsanierungs-Therapie** einerseits auf einer **langfristigen Umstellung der Ernährung** und andererseits auf der Verabreichung **präbiotischer und probiotische Präparate**. Mit dieser Therapie wird natürlicherweise das Darm-Milieu stabilisiert.

Es steht aber nicht die Gabe von lebensfähigen Bakterien in Form von **Probiotika** im Vordergrund, sondern vielmehr ein geeignetes Nährstoff-Angebot zur Stabilisierung der Darmflora.

Ziel ist daher eine dauerhaft abwechslungsreiche, fettarme, ballaststoffreiche und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe enthaltende Ernährungsform, wie sie beispielsweise der vegetarischen Vollwertkost entspricht!

Ohnehin ist laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine vegetarische Kost mit viel Obst, Gemüse und Vollkorngetreide - möglichst immer aus biologischer Landwirtschaft - zu empfehlen. Für eine „Darmflora-gesunde Ernährung“ sollte wann immer möglich auf künstliche Lebensmittel-Zusatzstoffe wie z.B. Konservierungsstoffe, Nahrungsemulgatoren, künstliche Aromen, Farbstoffe verzichtet werden.

Für die Darmflora ungünstige „Nährstoffe“:

Eiweiß in zu hohen Mengen (unabhängig von der Quelle; auch Entzündungseiweiß steht der putriden Flora als Substrat zur Verfügung)

Fett in zu hohen Mengen

Raffinierte Kohlenhydrate/Stärke

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate pflanzlicher Nahrungsmittel, die ausschließlich der Darmflora, nicht aber dem Menschen als Nährstoff dienen. Deshalb führt eine unzureichende Ballaststoffaufnahme zwangsläufig zu einer Versorgungsstörung bzw. Aufnahmestörung für Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, die nur durch eine **funktionsfähige Darmflora** gewährleistet wird.

Diese Verdauungsstörungen können dann wiederum schwerwiegenden Belastungen des menschlichen Körpers und damit Erkrankungen begünstigen.

Günstige Ballaststoffe (Präbiotika) sind z.B.:

Flohsamenschalen
Leinsamen
Akazienfaser
Weizenkleie
Resistente Stärke (z.B. Dextrin)
Fructo-/Galactooligosaccharide
Amylopectin / Citruspectin
Vollkornhirse
Buchweizen
Erdmandeln
Baobab (afrik. Affenbrotbaum)

Präbiotika

Präbiotika sind Lebensmittelbestandteile aus der Gruppe der löslichen Ballaststoffe. Sie bestehen aus unverdaulichen natürlichen **Fructo-Oligosacchariden (FOS)**, die z.B. auch in der Muttermilch enthalten sind oder aus **Galacto-Oligosacchariden (GOS)**, sind magensäurestabil und stehen der Darmflora und nicht dem menschlichen Organismus als Nährstoffe zur Verfügung. Somit beeinflussen **Präbiotika** im Darm das Wachstum sowie die Stoffwechsellistung der Darmbakterien. Ihnen kommt daher eine bedeutende gesunderhaltende Wirkung zu. Bewährt haben sich **Mischungen verschiedener Präbiotika**, wie sie in Fertigformulierungen in unterschiedlicher Kombination vorliegen.

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe werden von Pflanzen u.a. als Abwehrstoffe gegen Schädlinge und Krankheiten, als Wachstumsregulatoren oder als Farbstoffe gebildet. Aus Sicht der Evolution ist davon auszugehen, dass sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe an der Erhaltung und Förderung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Menschen wesentlich beteiligt sind. Dies scheint auch für die **Darmflora** zu gelten, welche im besonderen Maße durch **sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe** wie z.B. **Polyphenole** positiv beeinflusst wird. In die Gruppe der Polyphenole gehören Stoffe wie **Procyanidine** sowie Farbstoffe wie **Flavonoide** und **Anthocyane**. Eine abwechslungsreiche, an frischem Obst und Gemüse reiche Ernährung, enthält ausreichend hohe Konzentrationen an **sekundären Pflanzeninhaltsstoffen**.

Eine aktuelle Studie* belegt die Bedeutung von sekundären Pflanzeninhaltsstoffen auch für die Spezies **Akkermansia muciniphila**. Durch **Polyphenole** erhält Akkermansia verwertbare Substrate, die Überlebensvorteile nach sich ziehen und so zu seiner Stabilisierung bzw. Vermehrung beitragen.

Sekundäre Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Polyphenole sind z.B.:

- * (Epi)Catechin (grüner Tee)
- * Procyanidine (rote Trauben)
- * Flavanole (Kakao)
- * Tannine (Tee)

Literatur:

* Anonye, B. O. 2017. Commentary: Dietary Polyphenols Promote Growth of the Gut Bacterium Akkermansia muciniphila and Attenuate High-Fat Diet-Induced Metabolic Syndrome. Front Immunol. 8:850.

Probiotika

Probiotika sind lebende, stoffwechselaktive Bakterienformen, die aufgrund ihrer Säureresistenz die Magenpassage überleben und im Darm positive Wirkungen entfalten. Durch ihre Stoffwechsel-Aktivität kräftigen sie die normale Darm-Flora, so dass unerwünschte schlechte (gift- und gasbildende-) Bakterien verdrängt werden können.

Der Kampf um die gleichen Nährstoffe führt zur Hemmung der Fäulnisbakterien wie z.B. Histaminbildner und stabilisiert so ein normales Darmmilieu.

Bei der **Darmsanierung** dient die Verabreichung von Probiotika der Ergänzung der präbiotischen Maßnahmen im Sinne einer weiteren Optimierung der Milieuverhältnisse. Mit Hilfe der verschiedenen heute zur Verfügung stehenden **Bakterienzusammensetzungen** können die Maßnahmen in Bezug auf die Beschwerden angepasst werden.

Täglich sollte für den Zeitraum von mindestens 2 Monaten ein **probiotisches Präparat** mit mindestens 1×10^9 Bakterien einmal täglich vor einer Mahlzeit eingenommen werden.

Neueste Studeien zeigen unter anderem:

Probiotika erhöhen den Impfschutz bei Grippeimpfung.

Probiotika können evtl. ältere Menschen vor Atemwegsinfektionen schützen

Antibiotika können bei regelmäßiger Einnahme um ca. 1/3 eingespart werden.

Probiotika verkürzen die Dauer von Atemwegsinfekten.

(Quellen: Nutrients 2017;9pii: E1175; J Am Geriatr Soc. 2018;66:1346-1352)

Seitenanfang

Dieser Text unterliegt dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Dieser Artikel darf ohne Genehmigung weder kopiert, veröffentlicht noch verteilt werden. Eine Verlinkung auf die jeweilige Text-Seite und ein Ausdruck zum eigenen privaten Gebrauch ist erlaubt.

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Der Inhalt ist ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und darf nicht als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte oder Heilpraktiker angesehen werden.

Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen.

© Copyright 2023 7best7 GmbH - All rights reserved - 7best7 ist eine Marke

Autor: Redaktion 7best7 - Letzte Aktualisierung: Montag, 23.01.2023