

Essen Sie bakterienfreundlich

Die Bakterien im Darm spielen für unsere Gesundheit eine große Rolle. Entscheidend ist dabei eine möglichst große Vielfalt an schützenden Bakterien. Mit der richtigen Ernährung können wir Aktivität und Zusammensetzung der sogenannten Mikrobiota positiv beeinflussen.

In unserem Darm leben mehr Mikroorganismen als der menschliche Organismus Körperzellen besitzt. Die Gesamtheit dieser Mikroorganismen heißt Mikrobiota. Die Mikrobiota erfüllt in unserem Stoffwechsel wesentliche Funktionen. Sie unterstützt den Darm bei der Verdauung und steht in Wechselwirkung mit dem Immunsystem. Ob sich die Mikrobiota positiv oder negativ auf unsere Gesundheit auswirkt, ist von der Zusammensetzung der Bakterien abhängig. So besteht beispielsweise ein Zusammenhang zwischen einer gestörten Mikrobiota und Krankheiten wie dem Reizdarmsyndrom oder Diabetes.

Unsere Ernährung ist der bedeutendste Einflussfaktor auf die Mikrobiota. Eine bakterien-freundliche Ernährung kann das Vorkommen schützender Darmbakterien fördern. Eine Schlüsselrolle spielen dabei die Ballaststoffe.

Ballaststoffe - Futter für die Darmbakterien

Ballaststoffe sind Pflanzenfasern, die der Mensch nicht oder nur unvollständig verdauen kann. Die Bakterien in unserem Darm hingegen können Ballaststoffe verwerten. Ein hoher Ballaststoffgehalt in unserem Essen erhöht somit Wachstum und Vielfalt der Bakterien. Das ist wünschenswert, weil es die Mikrobiota widerstandsfähiger macht. Abhängig von ihrer Löslichkeit in Wasser lassen sich Ballaststoffe in lösliche und unlösliche Ballaststoffe unterscheiden: Wasserunlösliche Ballaststoffe, enthalten in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Nüssen weisen eine höhere Quellfähigkeit und ein höheres Wasserbindungsvermögen auf. Das Stuhlvolumen vergrößert sich und der Dehnungsreiz auf die Darmwand bewirkt vermehrt Darmbewegungen. So wird der Darminhalt schneller aus dem Dickdarm transportiert. Nur die löslichen Ballaststoffe dienen den Bakterien im Dickdarm als Nahrung. Sie sind unter anderem in Gemüse, Obst und Haferflocken enthalten. Lösliche und unlösliche Ballaststoffe ergänzen sich in ihrer Wirkung.

Ballaststoffe erhöhen die Viskosität des Speisebreies. Das führt zu einer verzögerten Magenentleerung und damit zu einer längeren Sättigung und einem langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels. Zudem können Ballaststoffe Giftstoffe binden und den Cholesterinspiegel senken.

Ballaststoffe in Getreide, Gemüse und Obst

Ballaststoffe kommen ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Ein hoher Anteil an Vollkornprodukten, Gemüse und Obst gewährleistet ein breites Spektrum an löslichen und unlöslichen Ballaststoffen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Ballaststoffzufuhr von 30 Gramm. Um diese Menge zu erreichen ist es nötig vielfältige Ballaststoffquellen zu nutzen. Einen bedeutenden Beitrag zur Ballaststoffaufnahme leistet Vollkorngetreide in **Vollkornbroten und Vollkornnudeln oder Speisen mit Gerstengraupen**,

D A R M G E S U N D H E I T: Darm gut - alles gut

Haferflocken, Bulgur oder Couscous. Obst und Gemüse aller Art gehören zu jeder Mahlzeit. **Kohlgemüse, gelbe Rüben, Schwarzwurzeln oder Chicorée** sind besonders ballaststoffreich. Zum Beispiel kann ein Teller pürierte Gemüsesuppe mit einer Scheibe Vollkornbrot eine Ballaststoffmenge von ca. 15 Gramm enthalten. Hülsenfrüchte wie **Bohnen, Erbsen, Linsen oder Kichererbsen** sollten einmal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen. Auch **Leinsamen, Nüsse und Trockenfrüchte** können den Ballaststoffanteil in der Ernährung erhöhen. Beim Erhitzen und anschließenden Abkühlen von stärkehaltigen Lebensmitteln entsteht resistente Stärke, ebenfalls ein wichtiger Nährstoff für Darmbakterien. Sie ist enthalten in **Kartoffelsalat, Brotkrusten oder Salat aus Hülsenfrüchten**. Damit die Ballaststoffe quellen und ihre Wirkung entfalten können ist eine **ausreichende Trinkmenge von ca. 1,5 Litern über den Tag verteilt** unerlässlich.

Täglich fermentierte Lebensmittel

Beim Fermentieren werden Lebensmittel mit Hilfe von Bakterien oder Pilzkulturen vergoren. Dieses Verfahren wird bei der Herstellung von Sauermilchprodukten wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch angewandt und beim Konservieren von rohem Gemüse. Damit fermentierte Lebensmittel der Darmgesundheit nutzen, dürfen sie nach der Fermentation nicht erhitzt werden. Denn Erhitzen tötet die enthaltenen Bakterienkulturen. Bei Sauermilchprodukten ist das Mindesthaltbarkeitsdatum wichtig. Je frischer das Lebensmittel ist, desto mehr Bakterien sind enthalten. Wer fermentierte Lebensmittel isst, unterstützt seine Mikrobiota. Die Bakterien in fermentierten Lebensmitteln verbessern das Darmmilieu. Sie sorgen für eine stabile Darmbarriere und verhindern so das Eindringen von Schadstoffen in unseren Körper. Sie hemmen das Wachstum schädlicher Mikroorganismen im Darm und stärken unser Immunsystem. **Es ist ratsam fermentierte Lebensmittel täglich zu essen**, weil die darin enthaltenen Bakterien sich nicht dauerhaft im Darm ansiedeln. **Empfehlenswert sind zum Beispiel Naturjoghurt und rohes Sauerkraut.**

Polypheole in pflanzlichen Lebensmitteln

Polypheole sind sekundäre Pflanzenstoffe. Ihre Bioverfügbarkeit für den Menschen ist gering. Der überwiegende Teil der Polypheole gelangt in den Darm und wird dort von den Darmbakterien verwertet. Polypheole fördern so das Wachstum schützender Darmbakterien. Sie sind in vielen Obst- und Gemüsesorten enthalten. **Reichlich vorhanden sind sie in Nüssen, Wildkräutern, Beerenfrüchten, Olivenöl, Kakao, Kaffee und Tee.**

Pflanzliche Lebensmittel sind für die Darmgesundheit von großer Bedeutung!

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



www.verbraucherservice-bayern.de www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern