

Ernährungstipps zur Unterstützung eines stabilen Darm-Mikrobioms

- Genuss von unbelasteten Lebensmitteln
- ballaststoffreiche Ernährung (besonders reich an Ballaststoffen sind Weizenkleie, Leinsamen, Mandeln, Vollkornprodukte, Obst und Gemüse)
- Reduzierung tierischer Fette und Eiweiße
- Minimierung des Zuckerkonsums

Mögliche Symptome eines gestörten Darm-Mikrobioms

- Verdauungsstörungen: Über- oder Untersäuerung des Magens, Blähungen, Verstopfung, Durchfälle
- Übergewicht
- Reizdarmsyndrom
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Entzündliche Darmerkrankungen
- Darminfektionen durch Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten
- Störungen der Immunabwehr
- emotionale Instabilität
- entzündlich-rheumatische Erkrankungen

Sprechen Sie uns an.

Liebe Patientin, lieber Patient,
bitte wenden Sie sich bei weiteren Fragen vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Ihr Praxisteam.

Ihr Praxisteam nimmt sich gern Zeit für Ihre Fragen:

 **MVZ Labor Leipzig**
Dr. Reising-Ackermann und Kollegen

In Kooperation: 

MVZ Labor Dr. Reising-Ackermann und Kollegen
Strümpellstraße 40 | 04289 Leipzig
www.labor-leipzig.de

LIMBACH  GRUPPE



Das Darm-Mikrobiom

Bakterien regeln Gesundheit,
Vitalität und Wohlbefinden

Die Darmbakterien – Bedeutung für die Gesundheit

Die den Darm besiedelnden Mikroorganismen (Bakterien, Pilze, Viren, Parasiten) spielen eine zentrale Rolle für die Gesundheit des Menschen. Eine besondere Bedeutung kommt den Bakterien im Dickdarm zu. Je mehr unterschiedliche Bakterienarten den Dickdarm besiedeln, desto stabiler ist das bakterielle Ökosystem.

Die Darmbakterien unterstützen die Verdauung, schützen vor Infektionen, regulieren Stoffwechselvorgänge und sind für die Entwicklung des Immunsystems verantwortlich. Sind diese Funktionen gestört, treten Beschwerden wie Blähungen, Durchfälle, Verstopfung, Reizdarmsyndrom etc. auf. Darüber hinaus können sich aufgrund einer langfristigen bakteriellen Fehlbesiedlung des Darms so genannte mikrobiomassoziierte Gesundheitsrisiken entwickeln, die zu folgenden Krankheitsbildern führen können:

- Adipositas (Übergewicht)
- Diabetes mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Verengung der Herzkranzgefäße)
- entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
- Darmkrebs
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- rheumatoide Arthritis
- emotionale Instabilität (Depression, Erschöpfung)

Einflussfaktoren auf das Darm-Mikrobiom

Einen großen Einfluss auf die Darmbakterien hat die Ernährung. Denn die Besiedlung und Funktionalität der Darmbakterien hängt von der Art und Menge der konsumierten Kohlenhydrate, Proteine und Fette ab.

Positiv wirken vor allem sekundäre Pflanzenstoffe aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen sowie ballaststoffreiche und probiotische Nahrungsmittel. Ungünstig für die Darmgesundheit sind dagegen eiweiß- und fettreiche sowie ballaststoffarme Kost.

Antibiotika, Abführmittel und Schmerzmittel schädigen die Darmbakterien. Auch Infektionen, Entzündungen, Umweltgifte, Röntgenstrahlen und Stress stören das mikrobielle Gleichgewicht im Darm. Zudem beeinflussen u. a. die geographische Herkunft und das Alter das Darm-Mikrobiom. Mit zunehmendem Alter reduzieren sich Art und Anzahl der Bakterien. Dies macht ältere Personen anfälliger für äußere Einflüsse.

Die drei Typen der Darm-Mikrobiota

In Abhängigkeit von den Ernährungsgewohnheiten lässt sich das Darm-Mikrobiom in drei Typen unterscheiden:

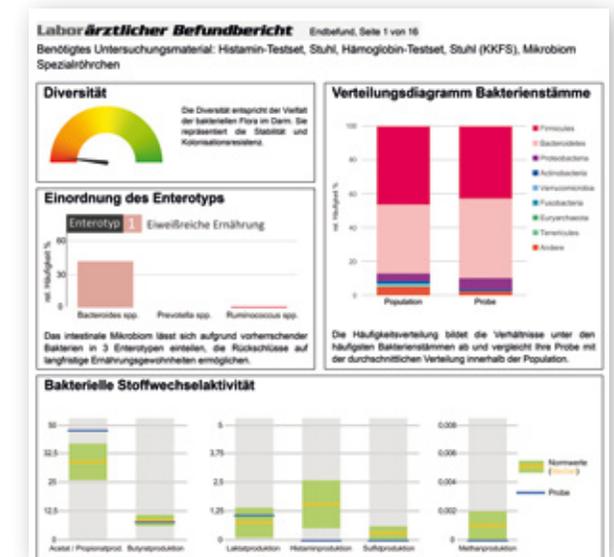
→ **Typ 1** wird durch die Bakteriengattung **Bacteroides** dominiert. Diese Bakterien werden mit hohen Anteilen tierischer Proteine und Fette in der Ernährung in Verbindung gebracht. So ist dieser Typ insbesondere unter Personengruppen mit hohem Konsum von Fleisch und tierischen Produkten vertreten.

→ **Typ 2** wird durch die Bakteriengattung **Prevotella** dominiert, welche die Zersetzung von Proteinen auf der Darmschleimhaut fördern. Dieser Typ tritt vorwiegend bei Bevölkerungsgruppen auf, deren Ernährung zum großen Anteil an Kohlenhydraten und einfachen Zuckern besteht.

→ **Typ 3** weist einen hohen Anteil methanproduzierender Bakterien und der Bakteriengattung **Ruminococcus** auf. Letztere dominiert bei einer ballaststoffreichen Ernährung. Sie ist eine der wichtigsten Produzenten der Buttersäure, die bedeutend für die Bildung darmwandschützender Schleimstoffe ist.

Innovativer Labortest

Anhand einer Stuhlprobe, die bequem zu Hause gewonnen werden kann, wird ein großer Anteil der Darmbakterien erfasst und Ernährungsgewohnheiten sowie Erkrankungsrisiken ermittelt.



Befundauszug: Intestinales Mikrobiom

Der Laborbefund zeigt

- die bakterielle Vielfalt (Diversität)
- eine mögliche Störung der Darmflora (Dysbiose)
- den Ernährungstyp (Enterotyp)
- den FODMAP-Index
- die Verteilung der häufigsten Bakterienstämme
- die Beurteilung von Erkrankungsrisiken
- die Bildung weiterer Verbindungen (bakterielle Stoffwechselaktivität)

Auf Grundlage der labordiagnostischen Ergebnisse kann der Arzt/Therapeut eine gezielte Therapie und ggf. eine Ernährungsumstellung einleiten.