

Ernährungstipps zur Unterstützung einer stabilen Darmflora

- 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 Darmmikrobioms

- Verdauungsstörungen: Über- oder Untersäuerung des Magens, Blähungen, Verstopfung, Durchfälle
- Übergewicht
- Reizdarmsyndrom
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Entzündliche Darmerkrankungen
- Darminfektionen durch Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten
- Störungen der Immunabwehr
- Neuropsychiatrische Störungen (Reizbarkeit, Depressionen etc.)

Sie interessieren sich für weitere Gesundheitsthemen?

Sprechen Sie uns an. Es stehen noch viele weitere Informationsflyer zur Verfügung.

Fragen zur Vorsorge?

Sprechen Sie uns an!
Unser Praxis-Team berät Sie gerne.

Dipl. cert. Abil. Therapy
Irina Trivoks
Ärztin
Altenhofstraße 04
85188 Augsburg
Tel. 0824-8181744 Fax 0824-8188700

Praxisstempel



medizinischer
Labortest

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 Stoffwechselfvorgänge 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)
- kardiovaskuläre Erkrankungen (KHK, Herzinfarkt etc.)
- entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
- Darmkrebs
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- rheumatoide Arthritis
- neuropsychiatrische Erkrankungen

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 ggf. prä- und probiotische Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel. 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 zunehmenden Alter wird die bakterielle Darmflora instabiler und die Art und Anzahl der Bakterien ändern sich.

Die drei Typen der Darmmikrobiota

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

Typ 1: wird durch die Bakteriengattung *Bacteroides* dominiert. Diese Bakterien sind spezialisiert auf die Energiegewinnung aus Proteinen und Fetten. Sie sind an der Biotin-Biosynthese beteiligt. Dieser Typ findet sich vornehmlich bei Menschen mit hohem Konsum von Fleisch und tierischem Eiweiß.

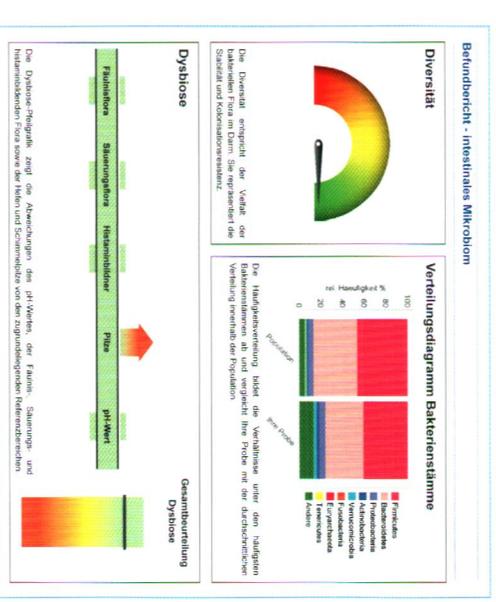
Typ 2: wird durch *Prevotella* dominiert. Diese Bakterien bauen vorrangig Muzin der Schleimhaut ab und verstoffwechseln Kohlenhydrate und einfache Zucker und sind an der Produktion von Folsäure und Vitamin B1 beteiligt. Dieser Typ findet sich häufig bei Vegetariern.

Typ 3: zeichnet sich durch einen hohen Anteil an *Ruminococcus* aus. Diese Bakteriengattung kann besonders gut komplexe und für den Menschen unverdauliche

Zuckermoleküle spalten und daraus die physiologisch wichtige Buttersäure produzieren.

Innovativer Labortest

Anhand einer Stuhlprobe, die bequem zu Hause gewonnen werden kann, können alle den Darm besiedelnden Bakterien erfasst und Ernährungsgewohnheiten sowie Erkrankungsrisiken ermittelt werden.



Der Laborbefund zeigt

- die bakterielle Vielfalt (Diversität)
- eine mögliche Störung der Darmflora (Dysbiose)
- den Ernährungstyp (Enterotyp)
- die Verteilung der häufigsten Bakterienstämme
- die Beurteilung von Erkrankungsrisiken

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