

Pro und Prä – alles Schmäh?

Die Darmflora beeinflusst unser Wohlbefinden ganz entscheidend. Doch wer kümmert sich um die Harmonie im Darm? Und macht ein kranker Darm dick? Gute Bakterien auf dem Prüfstand.

Wussten Sie, dass nützliche Darmbakterien 1885 entdeckt wurden, das Wort Probiotika aber erst 80 Jahre später entstand?

Der Darm hat im Laufe seines Lebens einiges wegzustecken. Rund 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit passieren durchschnittlich den Körper. Leider viel zu oft in Form einer zu einseitigen und ungesunden Ernährung. Der Darmflora wird dadurch so einiges zugemutet. Dabei ist es genau das Organ, das wie kein anderes über Wohlbefinden und Krankheit entscheidet. 95 Prozent aller akuten und chronischen Beschwerden hängen direkt oder indirekt mit einer gestörten Darmflora zusammen. Kein Wunder, sitzen doch fast drei Viertel aller Abwehrzellen im Darm. Ihre Aufgabe: Sie sollen die Verdauung erleichtern, Vitamine liefern, die

Immunabwehr stärken und schädliche Keime fernhalten. Allen voran die Darmsymbionten Lactobacillus Acidophilus und Bifidus.

PRO GESUNDHEIT

Diese Bakterien werden aufgrund ihrer positiven Eigenschaften als probiotisch (pro = für, bios = Leben) bezeichnet und können über die Nahrung aufgenommen werden. Einziges Hindernis: Sie müssen es schaffen, den Darm lebend zu erreichen, um sich dort positiv auf die Prozesse auswirken zu können. Das heißt, sie müssen gegen Magensäure resistent gemacht werden. Die Lebensmittelindustrie hat dies längst erkannt und bietet entsprechende Artikel an – meist in Form von Milchprodukten. Auch bei SPAR finden sich zahlreiche Artikel, die sich positiv auf die Verdauung auswirken können. Beispielsweise der SPAR Vital ACTIPLUS DRINK, der mit wertvollen probiotischen Kulturen (Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium, L. casei) und Vitaminen angereichert wurde.

PERFEKTES TEAM

Die gesundheitsfördernde Wirkung für den Menschen soll vielfältig sein. Sie reicht von der Verhinderung von Durchfällen, der Hemmung von Krankheitserregern und einem positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel bis hin zu einer Verbesserung der Mineralstoffaufnahme und einer besseren Verdauung von Laktose bei laktoseintoleranten Personen. Unterstützung bekommen diese Probiotika im Darm von den Präbiotika – ebenfalls Lebensmittelzusätze meist in Form von Kohlenhydraten. Sie wirken sich jedoch nicht direkt auf das Wohlbefinden aus, sondern dienen als Nahrung für bestimmte Darmbakterienarten. Dadurch kann die Vermehrung guter Mikroorganismen gesteuert und die Darmflora positiv beeinflusst werden. Aber: Selbst wenn es einen wissenschaftlichen Beweis für die Wirksamkeit von Pro- und Präbiotika gibt, muss diese nicht bei jedem Menschen zutreffen. Denn jeder Mensch hat eine individuelle Darmflora.



„DARMGESUNDHEIT UND GEWICHT HÄNGEN ZUSAMMEN“

Primar Christian Datz, Facharzt für Magen-, Darm- und Leber, spricht über den Zusammenhang von Darmgesundheit und Adipositas, der in einer aktuellen Studie untersucht wurde.

Hängen Übergewicht und die Beschaffenheit der Darmflora unmittelbar zusammen?

Es ist tatsächlich so, dass die Darmflora übergewichtiger Menschen anders zusammengesetzt ist als bei schlanken Personen. So wurde beispielsweise festgestellt, dass im Darm von Übergewichtigen die Bakterienart Firmicuten besonders häufig vorkommt. Diese können Ballaststoffe besser verdauen als andere Bakterien. Dabei entstehen Zucker und Fettsäuren, aus denen der Körper Fett aufbaut.

Wie kommt es zu diesen Ungleichgewichten in der Darmflora?

Bei Untersuchungen an Kindern wurde festgestellt, dass übergewichtige Kinder in ihrem ersten Lebensjahr weniger Bifidobakterien im Darm hatten. Dafür wurden bei ihnen mehr Staphylococcus aureus gefunden. Die genaue Ursache dafür ist noch nicht gefunden. Es könnte aber sein, dass die hohen Hygienestandards unserer Zeit dafür verantwortlich sind.

Was heißt das für Menschen mit Übergewicht? Müssen sie sich damit abfinden?

Niemand muss sich damit abfinden. Eine Umstellung der Ernährung bewirkt schon innerhalb von 24 Stunden eine Veränderung der Darmbakterien. Die Lebensmittel bestimmen die Zusammensetzung der bakteriellen Besiedelung. Am besten ist eine ausgewogene, nicht einseitige Ernährung.

Welche Rolle können dabei Pro- und Präbiotika spielen?

Das ist im Moment noch schwer zu sagen, weil die entsprechenden Untersuchungen am Menschen noch ausständig sind. Es sind im menschlichen Darm in Summe wahrscheinlich über 2.000 bakterielle Stämme beheimatet – von den meisten wissen wir noch nicht einmal, wofür sie da sind. Die Wissenschaft setzt jedoch große Hoffnung auf zukünftige Entwicklungen in diesem Bereich.

Mit probiotischen Kulturen



SPAR Vital ACTIPLUS DRINK und SPAR Natur*pur Bio-Jogurt Apfel-Birne. Diese Milchprodukte aus dem Kühlregal sind mit probiotischen Kulturen und damit Balsam für den Bauch.