

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

Sie interessieren sich für weitere Gesundheitsthemen?

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



Sprechen Sie uns an

Liebe Patientin, lieber Patient, haben Sie Fragen zur Bestimmung des Darm-Mikrobioms oder zu anderen Vorsorgemaßnahmen?

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



Praxisstempel



© GANZIMMUN
www.ganzimmun.de

PFL0030; Version 006; gültig ab 05.05.2025

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 Stoffwechselforgänge 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 sogenannte 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:

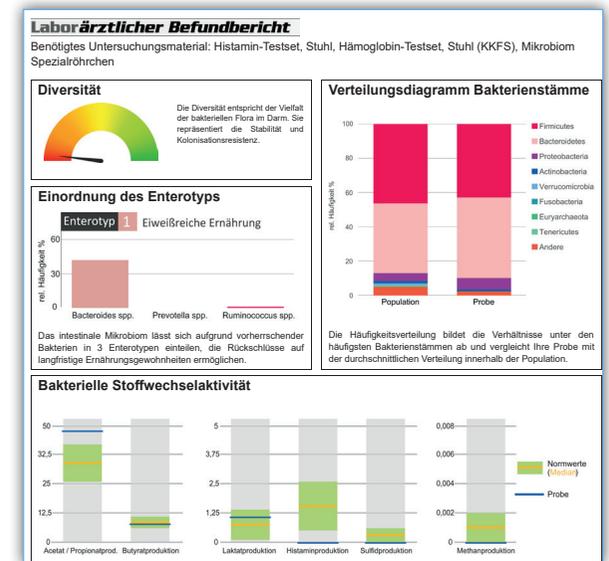
Typ 1 wird durch die Bakteriengattung *Bacteroides* dominiert. Diese Bakterien werden mit hohen Anteilen tierischer Proteine und Fette in der Ernährung in Verbindung gebracht. So ist dieser Typ insbesondere unter Personengruppen mit hohem Konsum von Fleisch und tierischen Produkten vertreten.

Typ 2 wird durch die Bakteriengattung *Prevotella* dominiert, welche die Zersetzung der schützenden Schicht auf der Darmschleimhaut fördern. Dieser Typ tritt vorwiegend bei Bevölkerungsgruppen auf, deren Ernährung zu einem 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.