

Thema: myBioma

Autor: Renate Matzner-Hoffmann

3 FRAGEN AN**Renate Matzner-Hoffmann,**
Ernährungsexpertin bei myBioma

„Schlankmacher-Bakterien“ im Darm

Im menschlichen Darm befinden sich rund 100 Billionen Bakterienzellen, das Mikrobiom, das sowohl bei der Verdauung hilft als auch unser Immunsystem unterstützt. Forscher haben jetzt entdeckt, welche Bakterienarten bei schlanken Menschen häufiger auftreten

1 Welche Bakterien gelten als „Schlankmacher“?

Darmbakterien haben Einfluss auf den Aufnahme-, Verwertungs- und Speicherungsprozess der Nährstoffe. Bacteroidetes- und Firmicutes-Bakterien gehören beide zu den fünf dominierenden Bakterienstämmen im menschlichen Darm. Bacteroidetes ist bekannt als das „Schlankmacher“-Bakterium und meist bei schlanken Personen zu finden, wohingegen Firmicutes eher bei übergewichtigen Menschen überwiegen. Firmicuten spalten aus nicht verdaulichen Ballaststoffen Energie für später und speichern jene für „schlechte Zeiten“. Bacteroidetes können beim Abnehmen helfen. Sie bilden aus Kohlenhydraten, die im Dünndarm nicht verdaut werden können, kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat. Butyrat stabilisiert den Blutzuckerspiegel und beeinflusst die Sättigung.

2 Wie wichtig ist eine mikrobiomfreundliche Ernährung?

So wie bei jeder gesunden Lebensweise gilt hier, sich am besten lebenslang „mikrobiomfreundlich“ zu ernähren und nicht nur eine kurzzeitige Kur zu machen. Es wäre wichtig, Bacteroidetes-freundliche Lebensmittel in die alltägliche Ernäh-

rung zu integrieren, um die Darmbakterien ständig zu füttern und ihnen ein freundliches Umfeld zu bieten. Dazu zählt nicht nur die ausgewogene Ernährung, sondern auch ein erholsamer Schlaf, der richtige Umgang mit Stress, genug Bewegung und eine geringe Giftbelastung, somit weniger Alkohol und Zigaretten.

3 Welche Lebensmittel gelten als mikrobiomfreundlich?

Eine ballaststoffreiche Ernährung führt zu einer höheren Diversität und zur Produktion von kurzkettigen Fettsäuren. Durch den Konsum von Vollkornprodukten wie Dinkelvollkornbrot, Flohsamenschalen, Leinsamenschalen, Nüssen, Obst und Gemüse (mit Schale) bieten wir unseren Bacteroidetes eine gute Voraussetzung, um vielfältig zu wachsen und sich zu vermehren. Zudem lieben die „Schlankmacher“-Bakterien resistente Stärke. Diese entsteht beim Erkalten von stärkehaltigen Lebensmitteln und kann im Dünndarm vom menschlichen Organismus nicht verdaut werden. Das heißt wer Lust auf Maki, einen kalten Kartoffelsalat oder einen aufgewärmten Kichererbseneintopf hat, tut somit den Schlankmacher-Bakterien etwas Gutes.