



PRÄBIOTIKA - DIE NAHRUNG FÜR EINE GLÜCKLICHE DARMFLORA

Faszinierend, wenn man bedenkt, dass wir tagtäglich gut 100 Billionen Lebewesen mit uns herum tragen. In jedem Gramm Stuhl befinden sich mehr Bakterien als Menschen auf der Erde. Es ist also nicht verwunderlich, dass eine so große Anzahl an Lebewesen auch einen großen Einfluss auf seine Lebensumgebung, den menschlichen Organismus, hat.

Die Anzahl an wissenschaftlichen Artikeln zum Thema Darmflora explodiert. Besonders beliebt sind Studien an Mäusen. Über Stuhltransplantationen konnte man nachweisen, dass die Beschaffenheit der Darmflora darüber entscheidet, ob die Maus **Übergewicht** entwickelt, **Depressionen** oder **Angstzustände** bekommt, an einem **Reizdarm** leidet oder vermehrt allergisch reagiert. Auch wenn all dies am Menschen noch nicht hinreichend bewiesen ist, wirkt eine Therapie des Darms bei den beschriebenen Krankheitsbildern häufig Wunder.

Wenn durch **Antibiotika-Einnahme**, **chronischen Stress** oder eine **schwere Darminfektion** ein Ungleichgewicht zugunsten der „schlechten“ Darmbakterien entstanden ist, kann es hilfreich sein, Probiotika einzunehmen. Probiotika sind die „guten“ Darmbakterien. Also Bakterien, die eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit und unser allgemeines Befinden haben. Probiotika, zum Beispiel in Tablettenform aufgenommen, können mit den anderen Bakterien in unserem Darm zusammen arbeiten. Wird die Einnahme jedoch abgebrochen, verschwinden diese Bakterien unter Umständen wieder aus dem Darm, weil sie sich in dem **Konkurrenzkampf** gegen die alteingesessenen Bakterien nur selten durchsetzen können. Deshalb ist es wichtig, den „guten Darmbakterien“ ein **optimales Lebensumfeld** zu bieten.

Ein wichtiger, ganz einfacher Weg, um die „guten“ Darmbakterien dauerhaft bei Laune zu halten, ist ihnen das richtige „Futter“ zu bieten. Bakterien ernähren sich nämlich unter anderem von Ballaststoffen.

Was sind Ballaststoffe?

Ballaststoffe sind Kohlenhydrate. So gut wie alle Kohlenhydrate, die wir mit der Nahrung aufnehmen, werden von Pflanzen produziert. Die Pflanze tut dies, in-



dem sie Photosynthese betreibt und aus Luft, Licht und Kohlenstoffdioxid Traubenzucker bildet. Möchte die Pflanze den Zucker nutzen, um Strukturen - wie zum Beispiel ein Blatt - aufzubauen, verknüpft sie die Traubenzucker-Moleküle zu festen Ketten. Diese Verknüpfungen sind so fest, dass unsere körpereigenen Enzyme sie nicht aufspalten können. Deshalb werden Ballaststoffe nicht wie andere Kohlenhydrate im Dünndarm aufgenommen, sondern in den **Dickdarm** weitertransportiert. Dort werden sie von den Darmbakterien verwertet. Doch nicht alle Ballaststoffe sind gleichermaßen für die „guten“ Darmbakterien geeignet.

Was sind eigentlich Präbiotika?

Als Präbiotika bezeichnet man alle Ballaststoffe, die ausschließlich von den „guten“ **Darmbakterien** verwertet werden. Die Aufnahme von Präbiotika hat den Vorteil, dass die „guten“ Bakterien stärker werden und im Konkurrenzkampf mit den „schlechten“ Darmbakterien besser da stehen. „**Schlechte**“ **Darmbakterien** mögen übrigens besonders gerne das, was wir als **Haushaltszucker** bezeichnen.

So weit so gut. Eigentlich ist es also ganz einfach, seiner Darmflora etwas Gutes zu tun. Das Problem dabei ist nur, dass die allermeisten es ganz einfach nicht tun. Die Empfehlung, 30 g Ballaststoffe am Tag zu essen, halten nur die wenigsten ein. Und wie bereits erwähnt: Nicht alle Ballaststoffe sind präbiotisch und somit günstig für unsere Darmflora.





Immer wieder hört man die Empfehlung, viel Vollkorngetreide zu essen, um von den gesunden Ballaststoffen zu profitieren. Tatsächlich regen Ballaststoffe die Darmtätigkeit an. Doch Getreide enthält auch viel **Gluten** sowie **Lektine**, die sich wiederum ungünstig auf die **Darmschleimhaut** auswirken. Zudem gelten Ballaststoffe aus Getreide nicht als präbiotisch.

Welche Ballaststoffe mögen unsere Darmbakterien gerne?

Die „guten“ Darmbakterien mögen gerne die präbiotischen Ballaststoffe, die in folgenden Gemüsesorten in größeren Mengen enthalten sind:

- Artischocken
- Spargel
- Chicorée
- Schwarzwurzeln
- Pastinaken
- Möhren
- Topinambur
- Knoblauch und Zwiebeln
- Porree

Vorsicht: Ist der Darm diese Ernährung noch nicht gewöhnt, reagiert er zunächst mit **Blähungen**. An sich ist das nichts Schlimmes. Wer niemals Luft im Darm hat, dessen Bakterien arbeiten wenig und sind vielleicht unterversorgt. Dennoch wünscht sich niemand starke Blähungen. Deshalb sollte die Ballaststoff-Menge **langsam gesteigert** werden.

Autorin: Nina Meyer

