

Verbraucher Service Bayern

im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.



Darm gut – alles gut

Neues zu Darmgesundheit und Ernährung

Uta Toellner, Diplom-Ökotrophologin
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Wir für Sie

- anbieterunabhängige Verbraucheraufklärung und
- nachhaltige Verbraucherbildung
- in bayernweit 15 Beratungsstellen

Wir sind eine Einrichtung
des Katholischen Deutschen Frauenbundes
mit ca. 170.000 Mitgliedern in Bayern



Beratung

-  Verbraucherrecht
-  Versicherungen
-  Altersvorsorge
-  Finanzen
-  Baufinanzierung
-  Hauswirtschaft
-  Ernährung
-  Umwelt
-  Energie



Bildung

- VerbraucherINFO
- Newsletter
- Bildungsangebote
- Veranstaltungen
- Ausstellungen



„Darm gut – alles gut“

Inhalt

- Unser Verdauungstrakt
- Zusammenhang zwischen Bauch und Hirn
- Ein Wort zu
Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Darmflora
- Einfluss auf die Darmflora
- Ernährung für einen gesunden Darm

Das „Bauchhirn“

- 1) Gehirn/Bewusstsein beeinflusst Darm
- 1) **Angst, Nervosität** → hemmen Aktivität im Dickdarm → Wasser wird nicht entzogen → **Angstdurchfall**
- 1) **Stress** (Zeitdruck, Problem) → braucht viel Energie zur Bearbeitung → leiht sich Energie vom Darm = Verdauung wird gedrosselt oder Körper will Nahrung loswerden → **Appetitlosigkeit, Unwohlsein, Durchfall, Erbrechen**
 - bei langen Stressphasen kann sich Bakterienzusammensetzung im Darm ändern → schlechte, krankheitsauslösende Keime siedeln sich an

Gefühle werden gespeichert und bei nächster Entscheidung zu Rate gezogen = **Bauchgefühl** → Rückkopplung zum Gehirn

Das „Bauchhirn“

- Darm beeinflusst Gehirn/Bewusstsein
- Nervensystem des Darms ist genauso groß und ähnlich komplex wie das des Gehirns
- Verbindung zu Gehirnarealen für
 - „Ich“- Gefühl (Insula)
 - Gefühlverarbeitung
 - Angstempfinden
 - Gedächtnis
 - Motivation
 - Moral

Das „Bauchhirn“

- Wie redet mein Darm mit meinem Gehirn?
 - Nervenfasern laufen zusammen
 - Nervus vasus leitet Impulse ins Gehirn (Stimulationstest)
 - Darm- und Hirnschranke (Thalamus)
 - Informationen aus Darmzellen, Immunzellen, Hormonen →
95 % des Glückshormons Serotonin werden im Darm gebildet
 - werden beeinflusst durch Mikrobiota

Mikrobiota = Darmflora

- ca. 100 Billionen Darmbakterien
- wiegen ca. 2 kg
- über 1000 verschiedene Bakterienspezies
- die meisten sitzen im Dickdarm
- viele gute und einige krankheitsauslösende
- spalten für uns unverdauliche Nahrung (Ballaststoffe)
- produzieren u.a. Energie (10%), Fette, Gase, Säuren
- stellen Vitamine her zB. Vitamin K, B1, B2, B12
- bauen Gifte und Medikamente ab
- trainieren unser Immunsystem



Wie entsteht unsere Darmflora?

- Einflussfaktoren auf Darmflora ein Leben lang
 - Ernährung
 - Kontakt mit Bakterien
 - Kontakt mit vielen schlechten Keimen
 - zu viel Sauberkeit
 - Antibiotikaeinsatz
 - Lebensstil
 - Hobbies (Kontaktsport)
 - Krankheiten
 - Alter

Die gesunde Darmflora

- Je vielfältiger die Darmflora, desto besser!
- Durch Einseitigkeit im Alltag und in der Ernährung schrumpft Bakterienvielfalt
- Werden „gute“ Bakterien nicht aufgenommen oder gefüttert, können diese von „schlechten“ Bakterien verdrängt werden
- Antibiotika nur nehmen wenn erforderlich!
- Hygiene wichtig in Risikoländern
- Resistente Keime auch in tierischen Produkten

Wie können wir unsere Darmflora beeinflussen?

- lebende Mikroorganismen, die in ausreichender Menge und in aktiver Form in den Darm gelangen und hierbei positive gesundheitliche Wirkungen erzielen (BfR)
- Bakterien die Lebensmittel durch Fermentation vor schädlichen Fäulnisbakterien schützen
- produzieren Säuren → schützen vor anderen Bakterien
- in Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Sauerteig, Crème fraîche, Salami, Olive, Sojasauce
- Problem: häufig werden fermentierte Produkte keimfrei erhitzt (Sauerkraut, H-Milch) → Probiotika sterben auch

Präbiotika

- Inulin, Galacto-Oligo-Saccharide, Oligo-Fruktose, resistente Stärke in Lauch, Spargel, Zwiebeln, Knoblauch, Chicorée, Schwarzwurzel, Topinambur, Artischocken, kalte Kartoffeln und kalter Reis
- „Nahrung“ nur für unsere guten Bakterien - schlechte Bakterien können Präbiotika nicht verwerten
- Ballaststoffe essen wir nicht für uns, sondern für unsere Bakterien
- DGE-Empfehlung: 30g/ Tag
- Ballaststoffaufnahme: ca. 20g/Tag

Ernährung für einen gesunden Darm

- Sauermilchprodukte, die nicht abschließend wärmebehandelt sind



Empfehlenswert	Weniger hilfreich
Frischmilch	H-Milch
Naturjoghurt	Fruchtjoghurt
Quark	Quarkzubereitungen
Hüttenkäse	Frischkäse
Buttermilch, Kefir, Ayran	Pudding
Saure/Süße Sahne, Schmand	
Molke, Crème fraîche	

Foto: Joghurt: © Alessio-Cola – Fotolia.com

Ernährung für einen gesunden Darm

- komplexe Kohlenhydrate (Vollkorn) essen
- Kohlenhydratreiche Lebensmittel mit Fett und Eiweißen kombinieren (Apfel mit Joghurt)
- möglichst auf zugesetzte Einfachzucker verzichten (Soft-Drinks, Saft pur, Süßigkeiten)
- nicht mehr als 2 Portionen Obst am Tag



Foto: Zuckerwürfel: © abcmedia – Fotolia.com

Ernährung für einen gesunden Darm

- lösliche Ballaststoffe dienen den gesunden Darmbakterien als Nahrungsquelle (Präbiotika)
- unlösliche Ballaststoffe wirken festigend und strukturgebend auf unseren Stuhl
- vor allem in Gemüse, Kartoffeln, Getreidekeimen, Hülsenfrüchten und Samen

Zusammenfassung

- Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig
- Darm hat direkten Draht zu unserem Gehirn/Bewusstsein
- Darmbakterien trainieren unser Immunsystem
- Darmbakterien spielen große Rolle für unsere Gesundheit
- Probiotika und Präbiotika unterstützen unsere gesunde Verdauung
- Viele Möglichkeiten wie unser Darm unsere Gesundheit fördert werden erforscht

Vergleich zweier Tagesessen

Beispiel 1

Frühstück:

Haferflocken, Naturjoghurt, Apfel (mit Schale), Honig, Kaffee oder Tee (normal gebrüht)

Mittagessen:

Vollkornbrot mit Butter und Käse,
Gemüstick (Karotte, Gurke, Sellerie...)
Wasser oder dünne Saftschorle
Espresso mit 1 Stück dunkler Schokolade

Wasser, bei Bedarf. Obst mit Quark

Abendessen:

Bratkartoffeln, Fisch gedünstet mit Senf-
oder Kräutersauce, Salat oder Gemüse

Beispiel 2

Frühstück:

Fertigprodukt lösliche Kaffeekeation
Breze oder Toast mit Marmelade und
Butter

Süßes für zwischendurch

Mittagessen:

Leberkäsebrötchen, Cola light,

Obst-Smoothie

Abendessen:

Pizza und grüner Salat

Fazit



Seien Sie gut zu Ihren Darmbakterien,
dann sind die Bakterien gut zu Ihnen!





VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Kannenstraße 16
91522 Ansbach

Tel.: 0981/97789793

Fax: 0981/97789794

E-Mail: ansbach@verbraucherservice-bayern.de

www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!