

« Intestinale Mikrobiota »

Die intestinale Mikrobiota (Darmflora) ist die Gesamtheit von Milliarden von Bakterien, Viren, Pilzen und Hefen, die in unserem Darm eine wesentliche Rolle für unsere Gesundheit spielen. Es ist immer mehr bekannt, dass sie einen Einfluss hat bei der Verdauung, dem Stoffwechsel, dem Immunsystem und den neurologischen Funktionen. Forscher versuchen heute, die Zusammenhänge zwischen einem Ungleichgewicht der Mikrobiota und bestimmten Krankheiten, insbesondere den Autoimmun- und Entzündungskrankheiten, zu verstehen.



Die Mikrobiota wird zunächst bei der Geburt erworben, aber auch durch die Genetik, den Hygienestandard, medizinischen Behandlungen und die Umwelt beeinflusst. Genau wie unser Fingerabdruck ist auch die Darmmikrobiota für jeden Menschen individuell. Folgende Faktoren können unsere Mikrobiota im Laufe unseres Lebens beeinflussen: Schwankungen der Hormone (Testosteron und Östrogen), Krankheiten oder medizinische Behandlungen (Antibiotika), Veränderungen unserer Lebensgewohnheiten (einschließlich der Ernährung, insbesondere durch Pestizide und andere Zusatzstoffe).

Von Dysbiose spricht man, wenn die Mikrobiota aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Ursachen der Dysbiose:

Unausgewogene Ernährung (ballaststoffarm, unzureichende Flüssigkeitszufuhr, reich an ultraverarbeiteten Lebensmitteln (++) Lebensmittelzusatzstoffe, Süßstoffe...), übermäßige Einnahme von Medikamenten, Kontakt mit verschiedenen Schadstoffen, keimfreie Umgebung...

Wie kann man sich um seine Darmmikrobiota kümmern?

- Ausgewogen, bunt und abwechslungsreich essen: ausreichend Nahrungsfasern zu sich nehmen (Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kräuter)
- Ausreichend trinken
- Gute Fette essen, z. B. Olivenöl, Rapsöl, Nüsse
- Fermentierte Lebensmittel genießen (Sauerkraut, Kimchi, Kombucha)
- schonend garen, gut kauen
- regelmässige Entspannung und Wohlbefinden fördern, regelmässig bewegen

Und vermeiden Sie weitestgehend industriell ultraverarbeitete Lebensmittel, die in der Regel arm an wichtigen Nährstoffen, aber reich an Salz, nicht empfehlenswerten Fetten, allerlei Zusatzstoffen und Zuckerzusatz sind. Der beste kulinarische Rat, den Ihre Mikrobiota Ihnen geben würde, lautet: Kochen Sie hochwertige, frische Rohkost und nehmen Sie sich die Zeit, sie zu genießen.

Zur Vertiefung des Themas : <https://www.inserm.fr/dossier/microbiote-intestinal-flore-intestinale/>