

Ratgeber Ernährung mit Wolfgang Mock

Darmflora aufbauen: Wie helfen Ballaststoffe beim Aufbau der Darmflora?

Warum soll ich meine Darmflora aufbauen?

Wissenschaftler finden heute immer mehr Zusammenhänge von Zivilisationskrankheiten und den Bakterien in unserem Darm.

Damit sind Krebs, Diabetes, Allergien, Asthma und viele Darmerkrankungen gemeint.

Es stellt sich immer mehr heraus, welche wichtige Rolle die Darmflora, heute immer häufiger Mikrobiota genannt, für Gesundheit und Krankheit spielen.

Es ist tatsächlich eine Revolution im Gange, eine mikrobiologische Revolution, denn die Bakterienbesiedlung zeigt sich als Schlüssel zur Heilung selbst von Krankheiten, die man bis vor kurzem als unheilbar bezeichnete.

Heute wird klar, dass sich unser Bild von den Bakterien total wandelt. Denn es liegt an uns, ob Bakterien „böse“ oder „gut“ zu uns sind!

Das Wort aufbauen passt übrigens nicht ganz: Es geht darum, unsere Mitbewohner pfleglich zu behandeln, kurz, ihnen die angemessene Nahrung zu geben.

Die Anzahl dieser Mitbewohner beträgt viele Billionen, und sie beeinflussen mit ca. 100 x mehr Gene als unsere Körperzellen haben, fast alle Körperfunktionen.

Kurz gesagt: Wir sind wie eine Mannschaft, die zusammengehört. Eine Lebensgemeinschaft könnte ich auch sagen.

Welche Rolle spielen die Darmbakterien für unsere Gesundheit?

Die Darmbakterien sorgen für 70 - 80 % der Immunabwehr.

Sie verarbeiten für uns schwer verdauliche oder unverdauliche Essensbestandteile.

Sie stehen in direkter Verbindung zum Gehirn und steuern so z. B. Hunger und Sättigung und damit das Essverhalten.

Sie sind am Hormonhaushalt beteiligt und stellen wichtige Vitamine für uns her.

Sie beeinflussen unsere Emotionen.

Und vieles mehr. Und längst weiß man nicht, welche Wirkungen noch von den Bakterien ausgehen.

All das lässt unser Leben in einem völlig neuen Licht erscheinen.

Wie kann ich meine Darmflora beeinflussen?

Nun, das tun wir alle täglich. Leider aber seit über 100 Jahren überwiegend zum Schaden der Darmflora und damit unserer Gesundheit. Fastfood, Weißmehl, zu viel Fleisch, gesättigte Fette und Salz, zuckerhaltige Getränke etc. führen zu einer Schwächung im Darm, weil diese Nahrung die Bakterien überfordert. Das macht sehr viele Menschen dick und krank.

Eine vollwertige Mischkost, die überwiegend pflanzlich ist, dazu Obst und Vollkorn, stärken die Bakterien und fördern somit „über diesen lebendigen Umweg“ die Gesundheit.

Warum sind dabei die Ballaststoffe so wichtig?

Ballaststoffe meint alle Nahrungsbestandteile, die von den Verdauungsenzymen des Menschen nicht oder nur teilweise abgebaut werden können. Das sind Bestandteile der Zellwände von Pflanzen sowie die Gerüst- und Stützsubstanzen der Pflanzen.

Das Besondere ist nun, dass das, was wir nicht direkt verwerten können, den Bakterien im Dickdarm als Nahrung dient. Und was die daraus machen, ist für unsere Gesundheit unglaublich wichtig.

Und was sind Unterschiede bei Ballaststoffen?

Da kann man einerseits betrachten, wie Ballaststoffe das „Stuhlgewicht“ erhöhen. Andererseits was sie für die Bakterien zum Vorteil für uns Menschen noch so enthalten. Ganz plastisch, wie eine Studie gemessen hatte: täglich 20g Ballaststoffe aus Kleie erhöhen das Stuhlgewicht um 127 g, bei Kohl um 69 %, um nur 40 % bei Äpfeln. Das ist schon mal gut bei einer Verstopfung. Dazu kommen sekundären Pflanzenstoffe. Das sind Stoffe, mit denen Pflanzen sich gegen Fressfeinde wehren, und die für den Stoffwechsel der Bakterien eine wichtige Rolle spielen. Z.B. Polyphenole aus dem Weizen, aus denen Bakterien Stoffe herstellen, die gegen Dickdarmkrebs stark wirksam werden können. Das alles sind Ergebnisse einer Zusammenarbeit, die sich über viele Millionen Jahre zum Vorteil beider Seiten entwickelt hat.

In welchen Lebensmitteln kommen diese Ballaststoffe vor?

Keine Ballaststoffe gibt es in Fleisch- und Milchprodukten.

Sehr wenig im weißen Mehl.

ABER Ballaststoffe sind reichlich vorhanden in allen pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Kartoffeln, Obst und Getreide.

Ein sehr wichtiges Ergebnis vieler Studien ist: Vollkorngetreide-Produkte sind in der ballaststoffreichen Ernährung besonders effektiv.

Was geschieht, wenn wir nicht genügend BS zu uns nehmen?

Ballaststoffe sind, wie gesagt, die Lebensmittel für die Bakterien. Nehmen wir sie nicht in genügender Menge zu uns, verarmt das Mikrobiom. Giftstoff herstellende Bakterien können die Oberhand gewinnen, gute Bakterien, die ja nicht einfach auswandern können, beginnen die Schleimhaut im Dickdarm zu essen.

Der Autor Stephen Yaffa sagt das sehr treffend: „Wenn die guten Bakterien zu hungern beginnen, dann essen sie uns“ (Originalzitat „

Stark vereinfacht geht das so: Gut gefüttert bilden Bakterien und die oberste Schleimschicht im Dickdarm eine dichte Barriere gegen alle Substanzen, die für uns nicht gut sind. Die Bakterien sorgen für die notwendige Energie (für diese Zellen) in Form von Buttersäure, die oberen Zellen bilden dann sog. Kittleisten (ja, wie beim Fensterkitt), die ähnlich wie die Fugenmasse in der Ziegelsteinwand abdichten. Damit ist das Körperinnere geschützt. Unterernährte Bakterien liefern den oberen und den darunter liegenden Zellen, die unter der Schleimhaut liegen, die Energie nicht. Dann können die abdichtenden Kittleisten aus Eiweißen nicht gebildet werden. Nun können Stoffe eindringen, mit denen die unteren Zellschichten nichts anfangen können. Sie reagieren gereizt, ihre Stoffwechselaktivität ändert sich und das Immunsystem reagiert.

Das kann zu Entzündungen führen, und davon sind heutzutage Millionen von Menschen betroffen.

Also Ballaststoffe sind ein existenziell notwendiges Futter für die Dickdarmbewohner. Wie viele sollte ich zu mir nehmen?

Gute Frage. Römische Legionäre kamen allein aus ihrer Tagesration von 830 g Getreide auf ca. 100 g Ballaststoffe am Tag. Und Gemüse stand ebenfalls auf ihrem Speiseplan.

In Afrika fanden Wissenschaftler in den 50er und 60er Jahren ein Tagesmenge von 70 - 140 g Ballaststoffe in der traditionellen Ernährung.

Uns empfehlen die offiziellen Listen mindestens 30g täglich.

Leider nehmen die meisten Menschen mit der sog. westlichen Zivilisationskost nur zwischen 10 und 20 g zu sich. Und das reicht einfach nicht. Allein das ist ein Argument gegen jede Art von Fast Food.

Hilft es denn, z.B. eine Menge Weizenkleie als Nahrungsergänzung zu nehmen?

Das kann helfen, wenn auch nur begrenzt. Z.B ergibt das ein größeres Stuhlvolumen, und das kann bei Verstopfung helfen. Aber auch die Bakterien brauchen eine gesunde Mischkost: Damit meine ich, bleiben wir bei Weizen (oder alle Getreide), dass das Korn besser wirkt, wenn es komplett bleibt. Das heißt nicht, ganze Körner schlucken, sondern dass alle Bestandteile zusammen verspeist werden sollen. Es hat sich gezeigt, dass diese positive Wirkung auf die Darmbakterien dann am größten ist. Stellen Sie sich ein Orchester vor, und nur 4 der 60 Musiker sollen das ganze Stück spielen. Dem würden Sie nicht lange zu hören.

Was also empfehlen Sie uns:

Ich empfehle überwiegend pflanzliche Kost mit einem guten Anteil Vollkorn.

Und damit alles für die Bakterien passt, sollte das volle Korn vor dem Zubereiten frisch gemahlen werden. Egal, ob Sie Waffeln, Pfannkuchen, Kuchen zubereiten oder auch Brot selbst backen. Das gilt ebenso für das Müsli.

Dazu gibt es hier mein Müsli Rezept, das die Mockmill-Mitarbeiter gerne in der Frühstückspause essen.

Bitte beachten Sie deshalb:

Das Mikrobiom reguliert die Eigenschaften des gesamten Menschen, im Guten wie im Schlechten.

Essen Sie mindestens 30 g hochwertige Ballaststoffe täglich.

Mahlen Sie für einen erheblichen Anteil davon Ihr Getreide frisch mit einer eigenen Getreidemühle.

Wenn Sie weiter in dieses Thema einsteigen möchten, empfehle ich folgende Bücher, die wir für Sie in unserem Shop bereithalten:

<https://mockmill.com/dach/buch-der-gute-darm?c=52>

<https://mockmill.com/dach/buch-darmbakterien-als-schlüssel-zur-gesundheit?c=52>

Rezepte mit frisch gemahlenem Vollkorn:

<https://mockmill.com/dach/rezepte>