



Verbessern Sie Ihr intestinales Mikrobiom Evidenz zum “Wie” und “Warum”?

VFED KONGRESS, 17.09.2021

DR. OEC TROPH. KARIN BERGMANN

MIRA KOPPERT, DIPL. ÖKOTROPHOLOGIN,
LEITUNG ERNÄHRUNG & WISSENSCHAFT

TERESA HAGEMANN, LEBENSMITTELENGENIEURIN,
ERNÄHRUNG & WISSENSCHAFT

INHALT

1. Fakten rund um die Darmgesundheit sowie wesentliche Einflussfaktoren
2. „Das 1 mal 1“ der Fermentation
3. Evidenz zum intestinalen Mikrobiom



1. UNSER DARM

..... AUF EINEN BLICK

- Der Darm ist eine **durchgehende, offene Röhre**, die mit dem Mund beginnt und mit dem After endet.
- Mit seinem langen System ermöglicht der Darm eine **effektive Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen** aus der Nahrung.
- Er beherbergt sein **eigenes Nervensystem** (das enterische Nervensystem).
- Der Darm ist **die Heimat von Bakterien**, die unser Immunsystem, unseren Körperstoffwechsel und vieles mehr unterstützen.

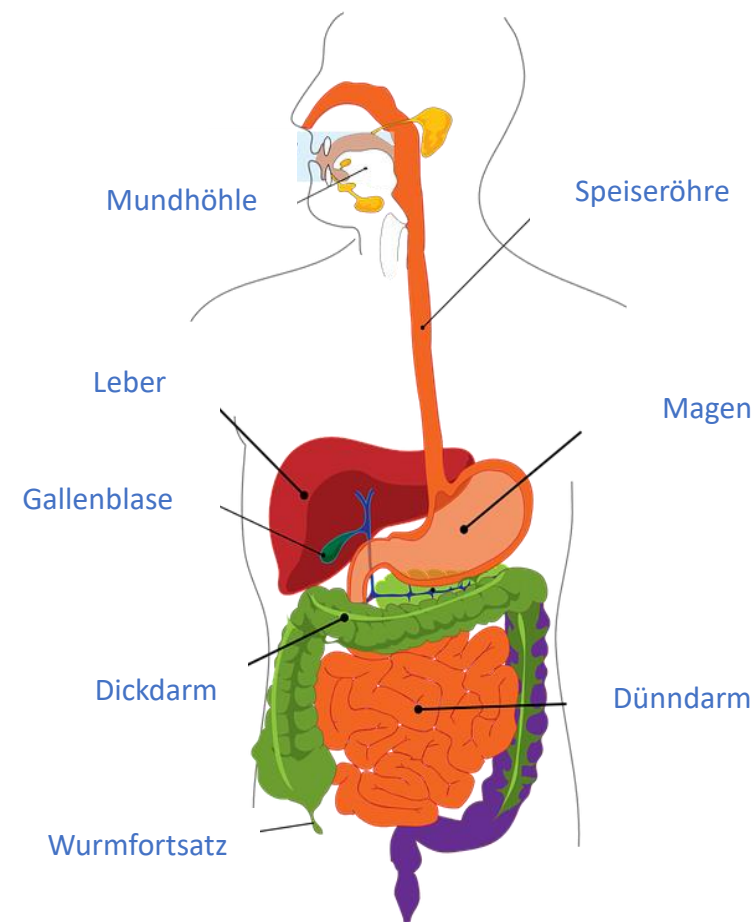
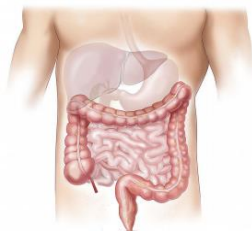


Bild: Danone yogurt academy

HAUPTFUNKTIONEN UNSERES DARMS

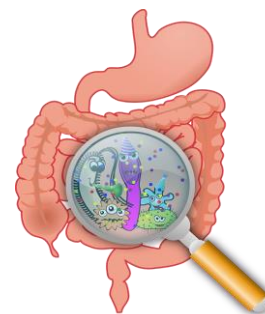
1

Verdauung



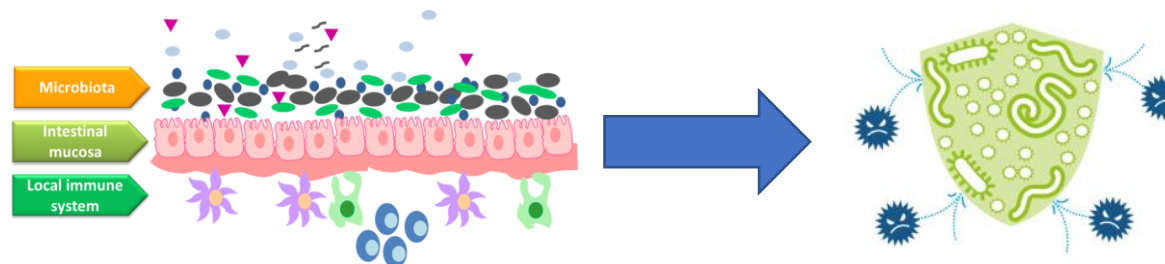
2

Absorption und Stoffwechsel



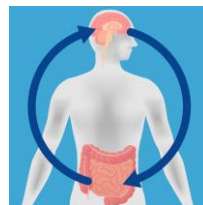
3

Darmbarriere



4

Darm-Hirn Verbindung (Axe)



Bilder: Danone yogurt academy & www.microbiotaforhealth.com

DARM & DARMGESUNDHEIT

DIE KEY PLAYERS

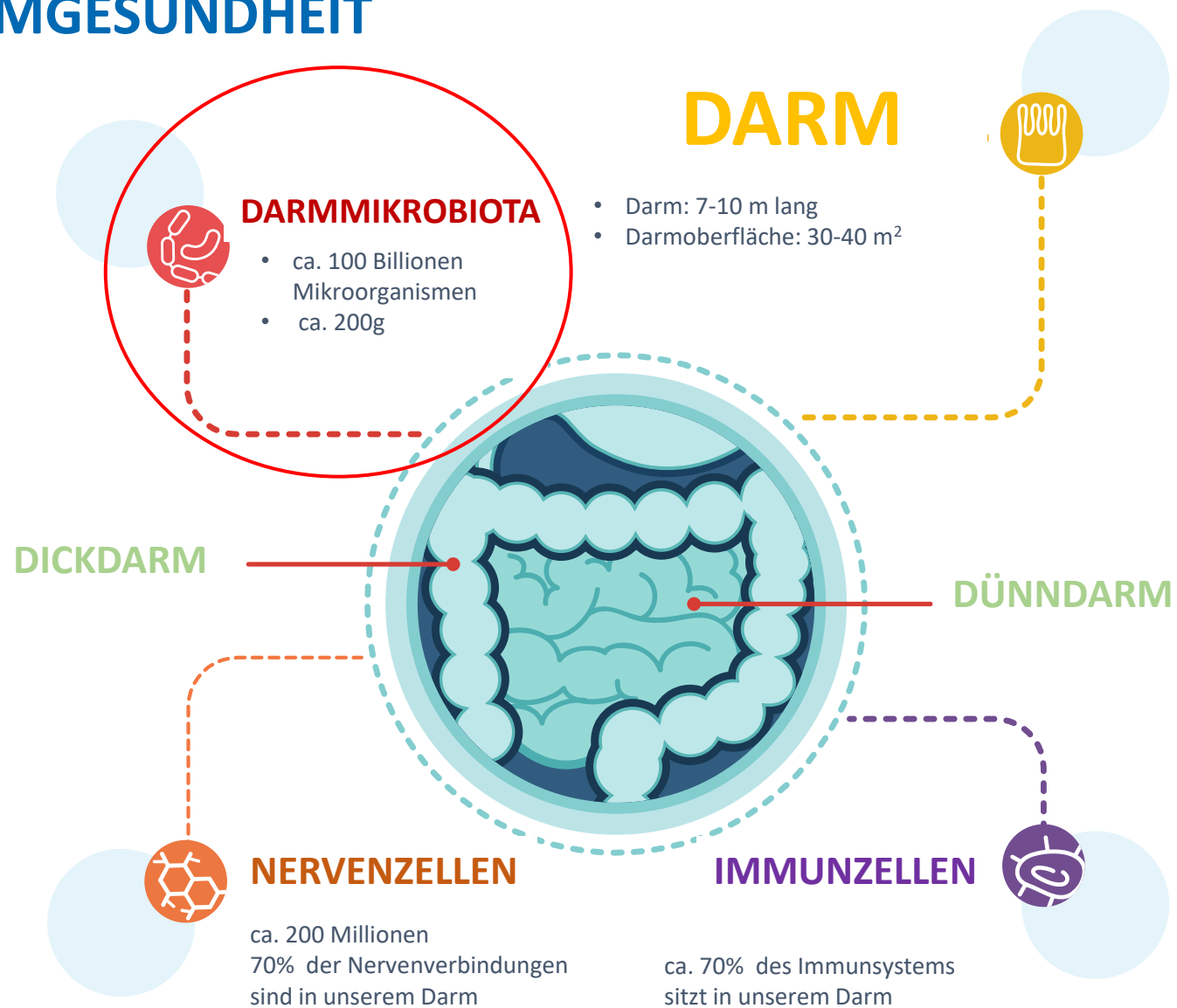
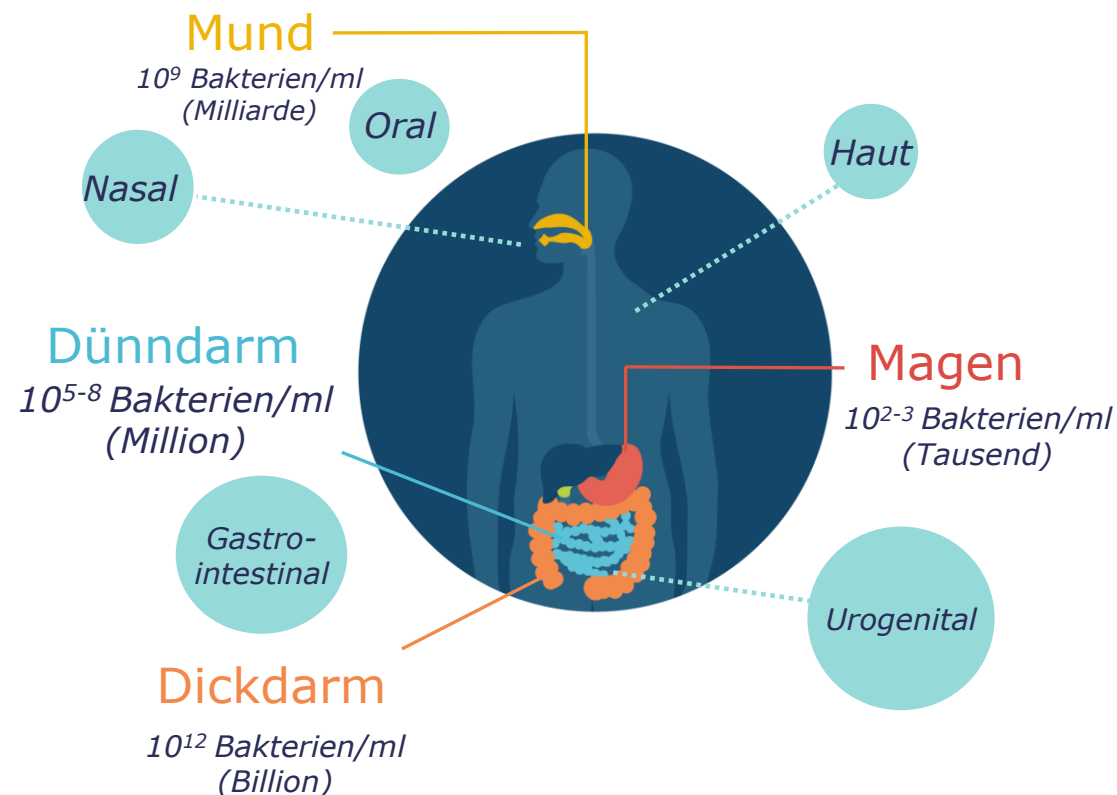


Bild: Danone yogurt academy

UNSERE DARMMIKROBIOTA

.....IST SPEZIFISCH

- Die **Gesamtheit aller Mikroorganismen** des Darms
- **90-95 % der Mikroorganismen leben in unserem Darm**, aber sie leben auch in Mund, Nase, Rachen, in der Lunge, den Harnwegen, der Vagina und auf unserer Haut.
- Die Menge der in unserem Darm lebenden Mikroorganismen **nimmt zu, je weiter unten im Darm** (Gradient).

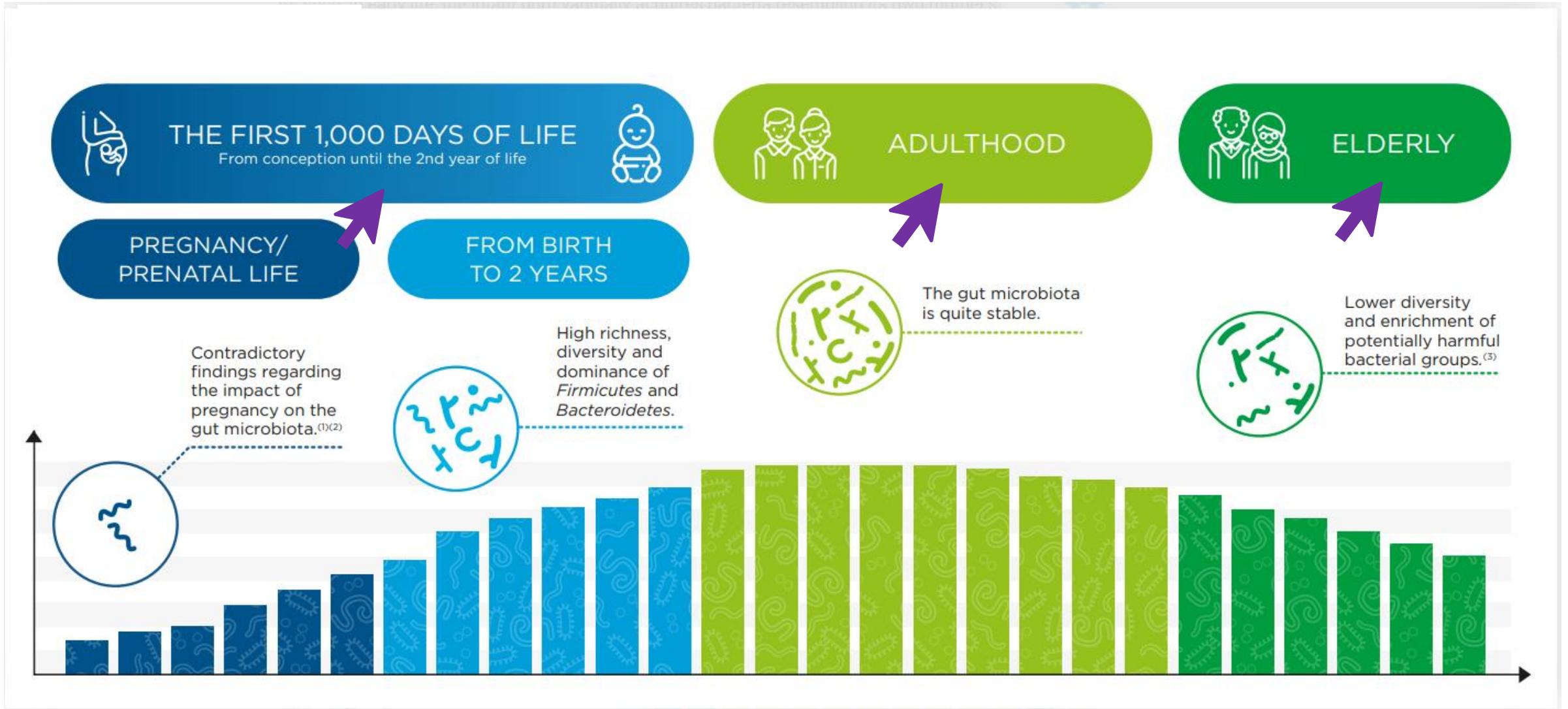


Wesentliche Aufgaben:

1. Abwehr/ Abbau (schädlicher Mikroorganismen & Nahrungsbestandteile)
2. Verdauung/ Aufnahme /Produktion (z.B. Ballaststoffen, Mineralien, Vitamine)
3. Möglicher Einfluss auf Stimmung /Verhalten

Bild: Danone yogurt academy

EVOLUTION DER DARMMIKROBIOTA ÜBER DIE LEBENSSPANNE

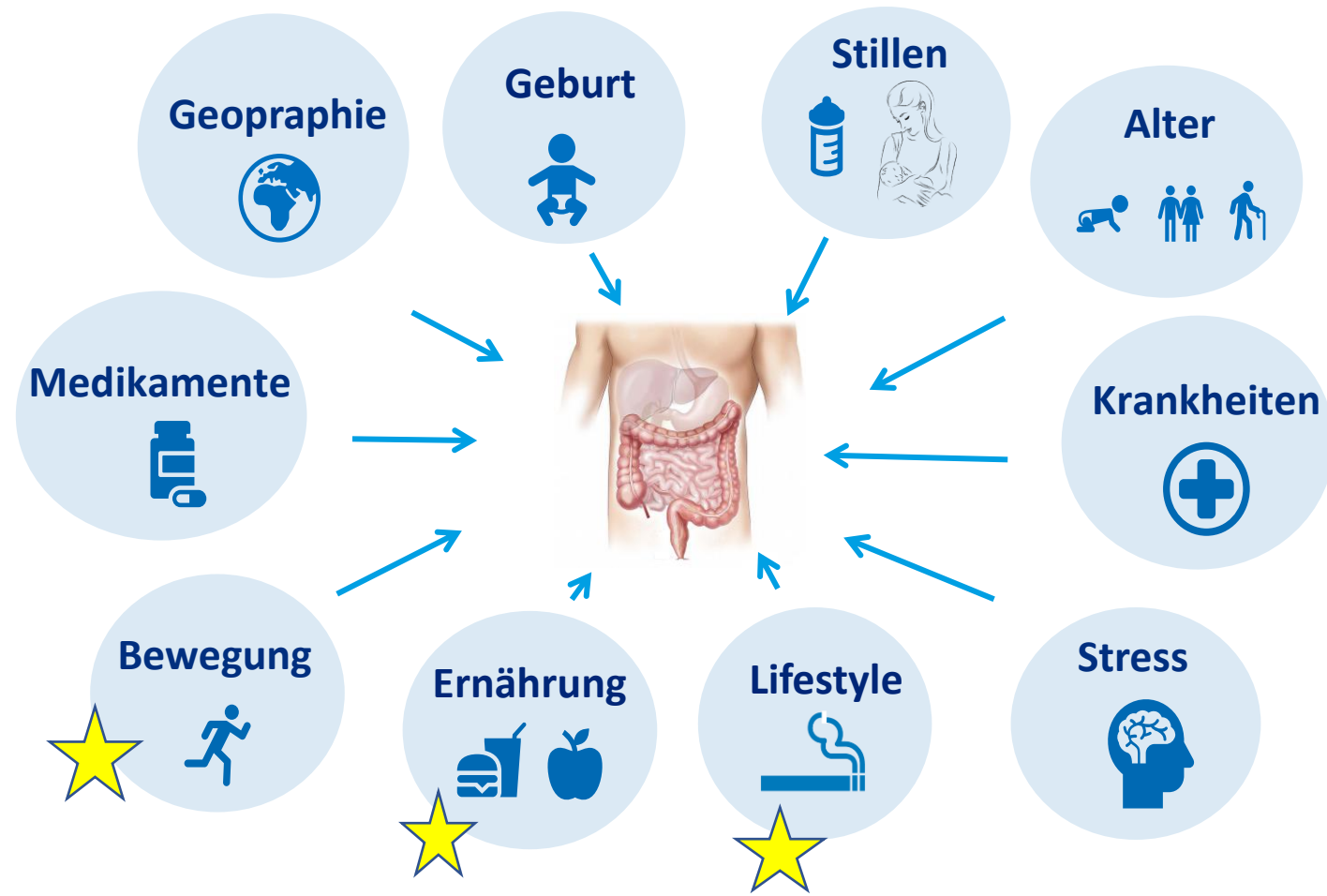


Quelle: www.gutmicrobiotaforhealth.com

WAS BEEINFLUSST UNSERE DARMMIKROBIOTA?

Externe Faktoren, die unseren Darm und seine Mikrobiota beeinflussen:

- **Weniger kontrollierbar:**
z.B. Art der Geburt, Alter, Krankheit
- **Besser kontrollierbar:**
z.B. Ernährung, Bewegung, Lebensstil



Bilder: www.gutmicrobiotaforhealth.com

EINFLUSS DER ERNÄHRUNG

Eine **ausgewogene Ernährung** und ein **gesunder Lebensstil** können helfen, die Darmmikrobiota in Form zu bringen/ zu halten.

Schlüsselemente der Ernährung für eine ausgewogene Darmmikrobiota:

1. Ernährung im frühen Kindesalter ist wichtig für die zukünftige Gesundheit
2. eine breite Auswahl von Lebensmitteln – je vielfältiger desto besser, mit Fokus auf:
 - **präbiotische Lebensmittel** (ballaststoffreich): Zwiebeln, Knoblauch, Topinambur, Hülsenfrüchte, Getreide, Äpfel etc.
 - **Lebensmittel mit sekundären Pflanzenstoffen** (Polyphenole): Karotten, Tomaten, grünes Gemüse, Beerenobst etc.
 - **fermentierte & probiotische Lebensmittel**: Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Kimchi etc.