



Verbessern Sie Ihr Mikrobiom Evidenz zum „Wie“ und „Warum“

29. VFED-Kongress
- Aktuelles aus der Industrie -

Inhalte

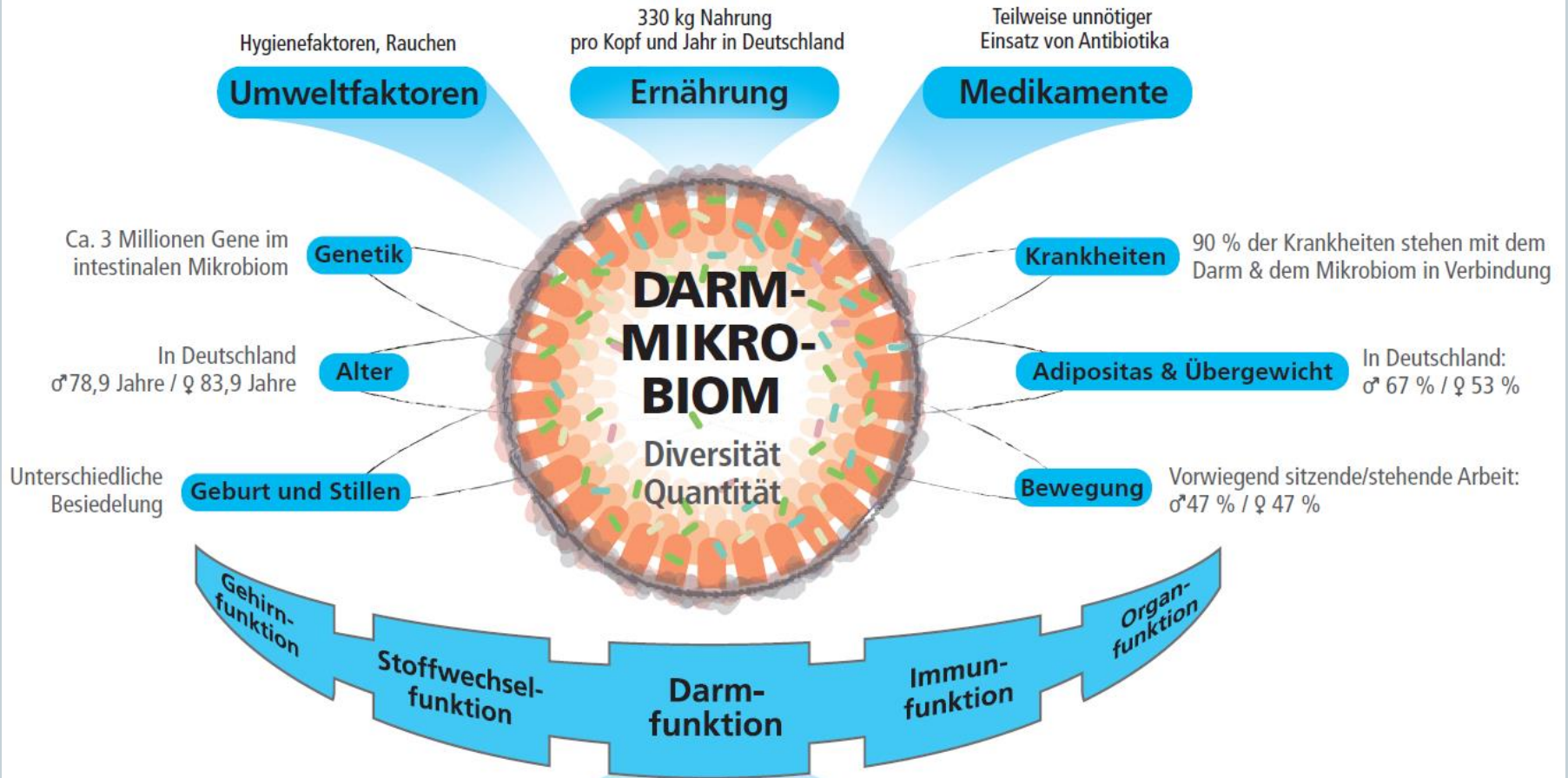
02

WAS KOMMT
AUF SIE ZU?

- Das intestinale Mikrobiom
- Positive Effekte einer optimalen Darmfunktion
- Der unausgewogene Lebensstil
- Verbesserungen: Maßnahmen mit Evidenz

Das intestinale Mikrobiom

03



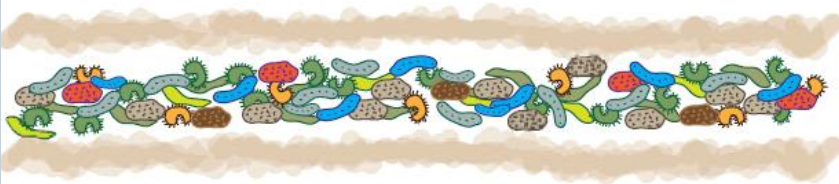
Der unausgewogene Lebensstil

04

Eubiose

Dysbiose

Bei ausgewogener Ernährung und Lebensweise:



Ausgewogene Mikrobiota

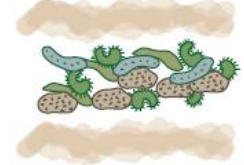
Bei unausgewogener Ernährung und Lebensweise:



Rückgang
gesundheitsfördernder
Bakterienarten



Anstieg
krankmachender
Bakterienarten



Verringerung der
Artenvielfalt von
Bakterien

Positive Effekte einer optimalen Darmfunktion

05

Positive Effekte einer optimalen Darmfunktion:^[2,3,4,5]

- Verbesserung der Nahrungsverwertung
- Verringerte Überlebenschancen pathogener Keime
- Neutralisierung von Toxinen und Mutagenen
- Verbesserung von Stoffwechselfparametern
- Aufrechterhaltung der Barrierefunktion
- Immunmodulation
- Energiestoffwechsel

- Das Darmmikrobiom ist eine hochkomplexe Gemeinschaft, die sich **lebenslang** entwickelt und an ihren Wirt anpasst (Umweltfaktoren und Ernährung).
- Die Zusammensetzung der **Nahrung** wird heute als **Schlüsselregulator** für den Einfluss der Ernährung auf das Mikrobiom und die Gesundheit angesehen.
- Die Modulation der menschlichen Darm-Mikrobiota durch Probiotika, Präbiotika (z.B. Ballaststoffe) ist eine **anerkannte Strategie** zur Verbesserung der Gesundheit und zur Prävention von Krankheiten.
- Die Forschung zum personalisierten Mikrobiom bzw. therapeutischen Interventionen stecken aber noch in den **Kinderschuhen**.

Maßnahmen mit Evidenz

07

Was tun?

Eubiose fördern

- Fermentierte Produkte (Gemüse, Säfte, Joghurt) [6,7,8]
- Pflanzliche Lebensmittel (möglichst roh und frisch) [9,10,11]
- Lebende Mikroorganismen (probiotische Joghurt/-drinks) [12,13,14,15]
- Ballaststoffe (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Präbiotika) [16,17]
- Präventions-Angebote nutzen (Vorsorgetermine)

Dysbiose vermeiden

- Energiedichte (salzige Snacks, Süßwaren, hochkalorische Getränke) [18,19,20,21]
- Tierische Lebensmittel (verarbeitetes, rotes Fleisch) [22,23]
- Negativer Stress (Stressfaktor Cortisol-Ausschüttung) [24]
- Sitzen, Stehen, Liegen (verringerte Darmbewegung) [25,26]

Vortragsinhalte nachzulesen in: [www. ErnährungsUmschau.de](http://www.ErnaehrungsUmschau.de) / Branchennews

Quellenangaben:

1 Erweiterte Grafik nach Hill C (2020): Gut Microbiome 1, E3 | 2 Haller, D. et al (2015): Springer Spektrum. Fachmedien Wiesbaden. | 3 Bischoff, S. (2017): Internist; 58; 441-448. | 4 Hahn, A (2016): Ernährung. Wiss. Verlagsgesellschaft. 3. Aufl. 549ff | 5 Miles E, Calder P (2020): Nutrients. ISBN 978-3-03921-613-0 (PDF) | 6 Pasolli E et al. (2020): Nat Commun 11, 2610. | 7 Timon CM et al. (2020): Nutrients 12(10): 3040. | 8 Luo X et al. (2020): Eur J Nutr 60(2):929-938. | 9 Garcia-Mantrana I et al (2018): Front. Microbiol.: 9. | 10 Mazzocchi A (2019): Nutrients (11): 2941. | 11 Gavahian, M. (2020): Foods (9): 1014. | 12 Sanders ME et al. (2019): Nat Rev Gastroenterol Hepatol 16(10):605-616. | 13 Poon t (2020): Nutrients, 12(11), 3443; | 14 Hills R: (2019): Nutriets (119): 1613 | 15 Koutnikova H: BMJ Open 2019;9: e017995 | 16 Blaut M: (2015): Aktuelle Ernährungsmedizin (40 (01)): 43-49 | 17 Vitagione P (2015): Am J Clin Nutr (101 (2)): 251-61 | 18 Guo, X (2017): Mediators Inflamm. 2017. 9474896. | 19 Araújo JR (2017): Biochemie (141): 97-106. | 20 Wilck, N (2017): Nature (551): 585-589. | 21 Leclercq S (2019): Alcohol (74):105-111. | 22 Zhu C et al (2020): Nutr. Res (77): 62-72. | 23 Zaramela L.S. et al (2019): Nat. Microbiol. (4): 2082-2089. | 24 Mörk S (2020): Neuropsychobiology (79):80-88. | 25 Mohr, A: (2020): J Int Soc Sports Nutr. (17): 24 | 26 BZGA (2017): Nationale Empfehlung für Bewegung und Bewegungsförderung.

