

„Lebenswelt Darm – das Mikrobiom“

Wissenschaftliche Jahrestagung 2019 des Verbandes der Ernährungswissenschaftler Österreichs

Wien, 10. April 2019 – Tausende Studien beschäftigen sich alljährlich mit den Bakterien in unserem Darm, die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussen. Doch was haben wir eigentlich den kleinen einzelligen Mitbewohner wirklich zu verdanken? Wofür sind sie verantwortlich? Was hält uns gesund, was macht uns krank? Welchen Einfluss hat die Psyche auf das Mikrobiom – oder beeinflusst gar das Mikrobiom die Psyche? Bei der heurigen wissenschaftlichen Jahrestagung wurde die Mikrobiom-Forschung aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet und mit hochkarätigen Experten wissenschaftlich diskutiert.

Wellness für den Darm

Das Mikrobiom – auch bekannt als Darmflora - ist unser Superorganismus schlechthin. Wir haben 1000 Mal mehr Bakterien als Gene im Körper und davon über 1000 verschiedene Spezies. Beeinflusst wird das Mikrobiom durch zahlreiche Faktoren. Zu wenig Schlaf oder ein gestörter Schlafrhythmus schaden der gesunden Bakterienvielfalt genauso wie Entzündungen, Rauchen, Stress oder Medikamente. Ausreichende Sonnenexposition (Vitamin D-Synthese) und eine ausgewogene Ernährung fördern hingegen eine positive Zusammensetzung der Mikrobiota. Mag. Sonja Lackner (Medizinische Universität Graz) empfiehlt eine bunte Mischung von pflanzlichen Lebensmitteln, Vollkorngetreide, Milchprodukten (insbesondere Kefir), mehrfach ungesättigten Fettsäuren (wie Omega-3-Fettsäuren in fettreichen Fischen) und fermentierte Produkte (wie Sauerkraut oder Kimchi) und Gewürze wie Zimt und Kurkuma. Gesättigte Fettsäuren (viel Fleisch und -produkte), hoch verarbeitete Lebensmittel, zugesetzter Zucker und ein hoher Konsum von Alkohol wirken sich hingegen negativ auf unsere Darmgesundheit aus. Wer seine Darmflora pflegen will, orientiert sich am besten an den Empfehlungen der österreichischen Ernährungspyramide.

Herr Darm und Frau Flora

Studien zeigen, dass die Diversität der Mikrobiota sich bereits bei Neugeborenen unterscheidet. Neugeborene Mädchen haben eine höhere Bakterienvielfalt als Buben, dies gleicht sich allerdings nach 10-12 Tagen wieder an. Laut Univ.-Lektorin Dr. Miriam Leitner, MSc (Medizinische Universität Wien) gibt es bei Erwachsenen einen signifikanten genderspezifischen Unterschied bei der Zusammensetzung der Mikrobiota. Dies wurde auch nach einer speziellen Diät beobachtet, die über drei Jahre gehalten wurde: dieselbe Ernährung beeinflusst die Darmbakterien im Körper bei Mann und Frau unterschiedlich. Welche konkreten Auswirkungen das auf die Gesundheit hat, werden weitere Forschungen zeigen. Bereits festgestellt wurde ein geschlechtsspezifischer Unterschied im Zusammenhang mit der Immunabwehr. Ein Schelm, wer hier eine wissenschaftliche Erklärung für den „Männerschnupfen“ zu finden hofft.

Was der Bauch uns sagen will...

In Studien entdeckte man eine von den Darmbakterien ausgehende Wechselwirkung zwischen unserem enteralen Nervensystem im Darm (umgangssprachlich auch *Bauchhirn* genannt) und dem zentralen Nervensystem im Gehirn. Doch warum kann das Mikrobiom mit dem Gehirn kommunizieren? Laut Univ.-Prof. Dr. Gabriele Moser (Medizinische Universität Wien) legen viele

Studien nahe, dass die enge Beziehung zwischen Bauch und Gehirn weit in die Evolutionsgeschichte zurückreicht und die Entwicklung des komplexen Lebens und letztlich des Gehirns erst durch die Symbiose mit Bakterien ermöglicht wurde.

Im Gegenzug gibt es bereits Hinweise, dass eine Störung der Mikrobiota zu neurologischen Erkrankungen führen kann. Weitere Studien zeigen, dass der Stress der Mutter sogar die Mikrobiomentwicklung des Neugeborenen beeinflussen kann. Die Entdeckung der so genannten Gehirn-Darm-Achse eröffnet damit ein spannendes neues Forschungsgebiet.

Qualifizierte Ernährungsberatung

Im Rahmen der VEÖ-Jahrestagung wurden Ernährungswissenschaftler, die ein hohes Ausmaß an Weiterbildung absolviert haben, mit dem VEÖ-Qualitätssiegel ausgezeichnet. Die feierliche Verleihung erfolgte durch Hr. Mag. Fellingner (Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz).

Qualitätsgesicherte Ernährungsberatung erkennen Sie am VEÖ-Siegel (<https://www.veoe.org/mitglieder/qualifizierungsprogramm/>).

Get Your Expert!

Der VEÖ vermittelt die passenden ExpertInnen zu verschiedensten Themenbereichen rund um die Ernährung. Besuchen Sie uns auf www.veoe.org.

Über den Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ):

Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) wurde 1991 gegründet. Er bietet eine Kontaktplattform am Sektor Ernährung für Fachleute, Organisationen, Unternehmen, aber auch der interessierten Öffentlichkeit. Wichtige Ziele des Verbands sind unter anderem die fachspezifische und berufsübergreifende Fortbildung und Weiterqualifizierung sowie eine umfassende Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Ernährung. Dadurch trägt der Verband auch maßgeblich zur Ernährungsaufklärung und somit Gesundheitsförderung der Bevölkerung bei.

Pressekontakte:

Tina Ganser, MSc
presse@veoe.org
Tel.: +43-1-333 39 81