

Dreiländer-Symposium

Darmgesundheit virtuell

Aufgrund des vorübergehenden Beherbergungsverbots musste das UGB-Dreiländer-Symposium in Überlingen am Bodensee nur wenige Tage vor Beginn als Onlineveranstaltung umorganisiert werden. Mit Erfolg: Fast 140 Interessierte nahmen an der interaktiven Fortbildung vom 23.-24. Oktober 2020 teil.

Ernährungswissenschaftlerin Johanna Feichtinger verblüffte in der Einführung mit den vielfältigen Aufgaben des Darms. Denn auch der Darm habe einen „Putzfimmel“. So beginne er etwa eine Stunde nach der letzten Verdauungsleistung mit der Reinigung von Nahrungsresten. UGB-Dozent Hans-Helmut Martin beeindruckte anschließend mit den gesundheitlichen Wirkungen der Ballaststoffe. Sie seien nicht nur für die Darmfunktion essenziell. Durch sie könne eine bakterienfreundliche Ernährung entzündungshemmend wirken und gleichzeitig die Knochenfestigkeit erhöhen. Trotz des virtuellen Formats der Fortbildung beteiligten sich die Zuschauer rege an den Diskussionen. Im Anschluss an die Vorträge erhielten sie im Live-Chat von den Referenten direkt Antworten auf ihre Fragen.

Darmgesund kochen

Wie eine darmgesunde Ernährung in der Praxis aussieht, berichtete Elke Männle (Foto oben). Von der UGB-Dozentin erfuhren die Zuschauer, wie sich die Bekömmlichkeit von Hülsenfrüchten und Vollgetreide steigern lässt. Der Hauptgrund für zahlreiche Verdauungsprobleme sei allerdings unzureichendes Kauen. Eine gute mechanische Zerkleinerung und intensives Einspeicheln verbesserten nicht nur die Vorverdauung, sie erhöhten zugleich den Genuss und ermöglichten eine rechtzeitige Wahrnehmung der Sättigung.

Der weit verbreiteten Annahme, dass Gluten im Weizen für eine Vielzahl von Unverträglichkeiten verantwortlich sei, trat die aus der Schweiz zugeschaltete Ernährungsexpertin Beatrice Schilling entgegen. Viel öfter seien es bestimmte Kohlenhydrate (FODMAPs),

die die Darmprobleme auslösten. In ihrer Beratungspraxis zeige sich, dass bei unklaren Reizdarmbeschwerden unter FODMAP-armer Ernährung häufig eine deutliche Besserung bei den Patienten zu beobachten sei.

Auf die besondere Bedeutung der Darmschleimhaut machte Dr. Ute Horbach aufmerksam. „Die Schleimschicht auf den Epithelzellen ist wie der Lack beim Auto“, so die österreichische Mayr-Ärztin. „Fehlt er, kommt es zu Rost oder eben zu Schäden im Darm.“ Die daraus resultierende verminderte Nährstoffaufnahme spiele bei vielen Erkrankungen wie Rheuma, Morbus Crohn und anderen Autoimmunerkrankungen eine Rolle.

Parkinson auch eine Darmerkrankung?

Erstaunliches über die Zusammenhänge der Darm-Mikrobiota mit Gesundheit und dem Verhalten präsentierte Prof. Andreas Schwartz. So wiesen aktuelle Studien auf eine Verbindung zwischen der Mikrobiota und der Entstehung von Morbus Parkinson, Allergien und Depressionen hin. Dabei sei es „weniger wichtig, welche Mikroorganismen anwesend sind, sondern welche Stoffwechselprodukte diese herstellen“, so der Mikrobiologe. Insofern seien die vielfach durchgeführten Stuhluntersuchungen auf Bakterienstämme wenig aussagekräftig. Dass die Bakterien im Darm auch die Psyche beeinflussen, machte UGB-Dozentin Johanna Feichtinger im abschließenden Vortrag über die Darm-Hirn-Achse deutlich. Gehirn und Darm tauschten sich dabei nicht nur über Nervenbahnen aus, sondern stünden auch über Hormone und Botenstoffe in Verbindung. Auf diese Weise könnten Emotionen zu gastrointestinalen Störungen beitragen und andersherum Stress oder Depressionen Darmbeschwerden bedingen. SW

Die UGB-Vortragsfolien **Faszination Darm**, die leicht verständlich über die wichtigsten Funktionen und Zusammenhänge des Darms aufklären, können Kursleiter und Berater über den UGB-Medien-Shop für 19,90 € beziehen: www.ugb-verlag.de



© S. Weigt/UGB