



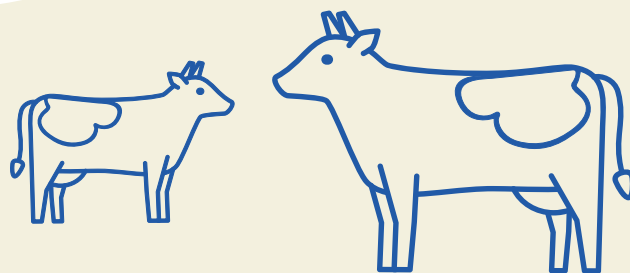
DARMGESUNDE ERNÄHRUNG MIT PFLANZLICHEN UND TIERISCHEN LEBENSMITTELN DIE DARMGESUNDHEIT UNTERSTÜTZEN

DARMMIKROBIOTA IM FOKUS

In unserem Darm leben Billionen von Bakterien, die jeden Tag einen wichtigen Beitrag zu unserer Gesundheit leisten. Die Gesamtheit aller Mikroorganismen im Darm wird als Darmmikrobiota bezeichnet, auch bekannt als Darmflora. Dazu gehören sowohl erwünschte als auch unerwünschte Bakterien. Unsere Darmmikrobiota besitzt ihr eigenes „Ökosystem“, das Darmmikrobiom. Es wird sehr stark von äußeren Faktoren wie Ernährung, Bewegung, Krankheit, Medikamenten und Stress beeinflusst und befindet sich deshalb in ständigem Wandel.¹

WIE DIE BAKTERIENVIELFALT IM DARM UNSERE GESUNDHEIT BEEINFLUSST

Im Darm können zahlreiche schädliche, aber auch nützliche Botenstoffe gebildet werden, die Auswirkungen auf den gesamten Körper haben. Studien zeigen, dass sowohl die Vielfalt als auch die Anzahl der Bakterien im Darm unsere Gesundheit beeinflussen können. Sind genug gesundheitsfördernde Bakterien vorhanden, stärkt das die schützende Darmbarriere und verhindert, dass Krankheitserreger in den Körper gelangen. Unsere Darmgesundheit ist somit ein entscheidender Faktor für unser Immunsystem. Verändert sich unser Darmmikrobiom hin zu weniger vielfältigen und mehr unerwünschten Bakterien, kann sich das negativ auf unsere Gesundheit auswirken. So wird eine geringere Vielfalt des Mikrobioms u. a. mit Entstehung von Adipositas, Diabetes und Allergien in Verbindung gebracht.^{1,2,3,4,5}



**WIE KRAFTVOLL DAS MIKROBIOM IST, ZEIGT
SICH AUCH BEI KÜHEN: ES ERMÖGLICHT IHNEN,
DIE IN PFLANZEN GESPEICHERTE ENERGIE
AUS HARTNÄCKIGEN STRUKTUREN WIE GRAS IN
VERDAULICHE LEBENSMITTEL WIE MILCH UND
MILCHPRODUKTE UMZUWANDELN.**

¹ Bundeszentrum für Ernährung (2022): Mikrobiom und Ernährung

² Deutsches Rheuma Forschungszentrum (2024), Darmflora & Entzündungen

³ Augustynowicz G, et al. The Role of Gut Microbiota in the Development and Treatment of Obesity and Overweight: A Literature Review. J Clin Med. 2025;14(14):4933.

⁴ Mashal R, et al. The Role of the Gut Microbiome in Type 2 Diabetes Mellitus. Int J Mol Sci. 2025;26(23):11412.

⁵ Zimmermann P, et al. Association between the intestinal microbiota and allergic sensitization, eczema, and asthma: A systematic review. J Allergy Clin Immunol. 2019;143(2):467-85.

⁶ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2021), Ernährung und Mikrobiom

⁷ Modrego J, et al. Dairy-Gut Microbiome Interactions: Implications for Immunity, Adverse Reactions to Food, Physical Performance and Cardiometabolic Health – A Narrative Review. Nutrients. 2025;17(20):3312.

⁸ Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (2024), Verbraucherportal Bayern, Was tun, wenn... die Verdauung träge ist? Tipps für mehr Schwung im Darm

WIE SIEHT EINE DARMGESUNDE ERNÄHRUNG AUS?

Ein wichtiger Faktor für ein intaktes Mikrobiom ist unsere Ernährung: Zu viele zucker-, fett- und salzhaltige Speisen können sich negativ auf das Darmmikrobiom und unsere Gesundheit auswirken. Mit der Auswahl bestimmter Lebensmittel tragen wir jedoch dazu bei, dass sich unser Darmmikrobiom positiv verändert, unser Immunsystem gestärkt wird und wir somit unsere Gesundheit fördern. Durch unsere Lebensmittel- und Nährstoffauswahl können gesundheitsförderliche Bakterien in unserem Darm mit „Futter“ versorgt oder förderliche Bakterien, die unser Mikrobiom stärken, direkt über die Nahrung aufgenommen werden. Folgende Lebensmittelgruppen sind für die positive Entwicklung unseres Darmmikrobioms von besonderer Bedeutung.^{1,6}



VOLLKORNPRODUKTE, HÜLSENFRÜCHTE, NÜSSE, OBST UND GEMÜSE

enthalten Ballaststoffe, die dabei helfen, die Verdauung zu regulieren. Sie binden Wasser im Darm, quellen auf und sorgen so für ein erhöhtes Stuhlvolumen. Hierdurch wird wiederum die Darmbewegung angeregt und so die Verweildauer des Stuhls im Darm verkürzt. Einige Ballaststoffe, wie Inulin und Oligofruktose, werden nicht vom Körper verdaut. Sie kommen unverdaut in den Dickdarm und bilden dort die Nahrungsgrundlage für die Darmbakterien, allen voran die Milchsäurebakterien. Man nennt sie auch Präbiotika. Sie unterstützen die Darmgesundheit, indem sie das Wachstum und die Aktivität der Mikrobiota fördern. Von Natur aus sind sie in verschiedenen Gemüsesorten (z. B. Spinat, Mangold, Topinambur, Chicorée, Lauch), Hülsenfrüchten (z. B. Linsen, Bohnen) und Beerenobst (z. B. Himbeeren, Brombeeren) enthalten.



JOGHURT, KEFIR, SKYR, AYRAN, BUTTERMILCH ODER AUCH SAUERKRAUT

entstehen durch Fermentation, indem im Herstellungsprozess Milchsäurebakterien hinzugegeben werden. Je nach Stamm kommen diese aktiv im Darm an und wirken sich positiv auf die Bakterienvielfalt im Darm aus. Dann sprechen wir von Probiotika.^{1,6,7} Hohe Zuckermengen und Süßstoffe können das Darmmikrobiom allerdings aus dem Gleichgewicht bringen, daher sollten bei fermentierten Milchprodukten zucker- und süßstofffreie Varianten gewählt werden. Wer es gerne etwas süßer mag, kombiniert diese z. B. mit Beerenobst – das mögen auch Darmbakterien gerne.



WASSER UND TEE: Bei einer ballaststoffreichen Ernährung sollten wir stets ausreichend Flüssigkeit zu uns nehmen, denn Ballaststoffe binden bei der Verdauung viel Flüssigkeit. Wer ausreichend trinkt, bringt die Verdauung in Schwung. Als Faustregel gelten 1,5 Liter pro Tag. Am besten eignen sich Wasser, ungesüßter Früchte- oder Kräutertee oder stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte mit einem Verhältnis Wasser zu Saft von 4:1.^{1,6,8}

¹ Bundeszentrum für Ernährung (2022): Mikrobiom und Ernährung

² Deutsches Rheuma Forschungszentrum (2024), Darmflora & Entzündungen

³ Augustynowicz G, et al. The Role of Gut Microbiota in the Development and Treatment of Obesity and Overweight: A Literature Review. J Clin Med. 2025;14(14):4933.

⁴ Mashal R, et al. The Role of the Gut Microbiome in Type 2 Diabetes Mellitus. Int J Mol Sci. 2025;26(23):11412.

⁵ Zimmermann P, et al. Association between the intestinal microbiota and allergic sensitization, eczema, and asthma: A systematic review. J Allergy Clin Immunol. 2019;143(2):467-85.

⁶ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2021), Ernährung und Mikrobiom

⁷ Modrego J, et al. Dairy-Gut Microbiome Interactions: Implications for Immunity, Adverse Reactions to Food, Physical Performance and Cardiometabolic Health – A Narrative Review. Nutrients. 2025;17(20):3312.

⁸ Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (2024), Verbraucherportal Bayern, Was tun, wenn... die Verdauung träge ist? Tipps für mehr Schwung im Darm