

04

Darmgesunder Lifestyle

In Japan ist man überzeugt, dass der Darm die Basis für ein langes, gesundes Leben ist. Einen wichtigen Beitrag dazu leistet u. a. eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die positive Auswirkungen auf die Darmmikrobiota hat. „Ichi juu san sai“ lautet ein wichtiges Grundprinzip der japanischen Küche, das besagt, dass Mahlzeiten vielfältig sein sollten und somit am besten farbenfroh und saisonal.

Der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (**DGE**) zufolge besteht eine ausgewogene Ernährung aus sieben Lebensmittelgruppen und zwar:

- | | | |
|---|---|--|
| 1  Getreide
(-produkte) und Kartoffeln | 4  Milch
(-produkte) | 7  kalorienarme und natürliche Getränke

(z. B. Wasser, ungesüßter Tee, Frucht- und Gemüsesäfte) |
| 2  Gemüse | 5  Fleisch, Wurst, Fisch, Eier | |
| 3  Obst | 6  Öle | |

Die Basis sollten vor allem pflanzliche Lebensmittel mit einer vielfältigen und bunten Auswahl an Obst und Gemüse darstellen, die den Körper mit Kohlenhydraten und Ballaststoffen sowie lebensnotwendigen Vitalstoffen, also Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, sowie sekundären Pflanzenstoffen versorgt. Tierische Lebensmittel liefern dem Körper zudem hochwertige Eiweißbausteine, Fett, essenzielle Vitamine und Mineralstoffe.

Wie so eine ausgewogene Ernährung nach dem Regenbogen-Prinzip aussehen könnte und warum sie so wichtig ist, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Christina Wiedemann [HIER](#) im Interview.



30 köstliche Rezepte sowie viele spannende Hintergrund-Infos und Zubereitungs-Tipps finden sich auch in der **YAKULT REZEPTBROSCHÜRE** „Bunte Rezepte zum Wohlfühlen“.

04

Darmgesunder Lifestyle

Die sechs besten Ernährungstipps für die Darmgesundheit

Frisches Obst und Gemüse wählen



Obst und Gemüse enthalten reichlich sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die nach bisherigen Erkenntnissen zwar nicht zu den essenziellen Nährstoffen gehören, denen aber inzwischen verschiedene gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben werden.¹ Empfohlen werden täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst.²

Ballaststoffreich essen

Ballaststoffe stellen eine bedeutsame Nährstoffgruppe für eine darmgesunde Ernährung dar. Die weitestgehend unverdaulichen Faser- und Quellstoffe unterstützen ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl und stimulieren den Darm. Außerdem sind lösliche Ballaststoffe präbiotisch wirksam, das heißt, sie regen das Wachstum und die Aktivität nützlicher Darmbakterien an und unterstützen so zusätzlich

die Darmgesundheit. Die Bakterien der intestinalen Mikrobiota können die komplexen Kohlenhydrate im Dickdarm verstoffwechseln und produzieren dabei weitere gesundheitsfördernde Metaboliten (Stoffwechselprodukte) wie z. B. kurzkettige Fettsäuren.³ Gute Ballaststoffquellen sind vor allem Vollkorngetreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Hülsenfrüchte.



Fotos shutterstock: StudioPhotoDFlorenz, Serg64, Ilya Akinshin; Fotografie und Foodstyling Yakult Rezeptbroschüre: Stella Gebauer



Ausreichend trinken

Neben einer ballaststoffreichen und darmgesunden Ernährung spielt auch eine adäquate Flüssigkeitszufuhr eine Rolle. Sie ist zum einen wichtig, damit die Ballaststoffe im Darm quellen können. Außerdem wird sie benötigt, um den Nahrungsbrei im Darm aufzuweichen, diesem dann die Nährstoffe zu entziehen und in die Zellen aufzunehmen. Empfohlen werden 1,5 bis 2 Liter täglich.⁴

Hochwertige Fette nutzen

Vor allem flüssige Pflanzenöle aus Samen, Saaten, Nüssen und Früchten enthalten viele ungesättigte Fettsäuren, die für eine Reihe von Körperfunktionen wichtig sind.

04

Darmgesunder Lifestyle

Gesunde Haupt- und Zwischenmahlzeiten verzehren

Eine darmgesunde Ernährung sollte möglichst auf naturbelassenen, zusatzfreien Lebensmitteln basieren. Denn stark industriell verarbeitete Lebensmittel zeichnen sich oftmals durch einen sehr hohen Gehalt an eher ungünstigen Inhaltsstoffen wie Zucker, gesättigte Fettsäuren und Salz aus. Darüber hinaus haben Studien zeigen können, dass einige Zusatzstoffe, wie zum Beispiel Süßstoffe oder Emulgatoren, die intestinale Mikrobiota stören können.⁵ Um nicht Gefahr zu laufen, im hektischen Alltag keine Zeit für die Zubereitung von Gerichten zu haben, empfiehlt es sich, seine Mahlzeiten vorab zu planen und vorzubereiten. So kann man das Frühstück beispielsweise in Form von Overnight-Oats bereits am Abend vorbereiten. Auch vollwertige Mittagsmahlzeiten lassen sich gut verpackt mit zur Arbeit nehmen, wenn das Kantinenangebot nicht den eigenen Vorstellungen entspricht. Außerdem ideal für den kleinen Hunger zwischendurch: ein Vorrat an naturbelassenen Nüssen, Kernen und Samen, aber auch an lagerfähigen Früchten, Gemüse und naturbelassenen Milchprodukten.



Zeit nehmen und bewusst kauen

An dem Sprichwort „Gut gekaut ist halb verdaut“ ist eine Menge dran. Denn die Verdauung beginnt bereits im Mund und nicht erst im Magen oder Darm. Durch gründliches Kauen wird die Nahrung bestmöglich zerkleinert und ausreichend mit Speichel vermengt. Die im Speichel enthaltene Amylase kann bereits die ersten Kohlenhydrate spalten und damit die erste Stufe der Verdauung einleiten. Langsames, bewusstes Essen hilft außerdem dabei, das natürliche Sättigungsgefühl besser wahrzunehmen, denn dieses setzt frühestens 15 bis 20 Minuten nach einer Mahlzeit ein. Dadurch wird verhindert, dass der Magen zu stark gefüllt ist, und die Nahrung kann sich besser mit dem Magensaft vermischen, um weiter verdaut zu werden. Das wiederum entlastet den Darm.

- Boeing, H. et al (2012): Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. In: European Journal of Nutrition, 51 (6), S. 637 - 663. Unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3419346/> (aufgerufen am 11.01.2023).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2011): Bedeutung von Obst und Gemüse in der Ernährung des Menschen. In: DGEinfo 08/2011, S. 114 - 118. Unter: <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/bedeutung-von-obst-und-gemuese-in-der-ernaehrung-des-menschen/> (aufgerufen am 11.01.2023).
- Slavin, J. (2013): Fiber and Prebiotics: Mechanisms and Health benefits. In: Nutrients, 5 (4), S. 1417-1435. Unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3705355/> (aufgerufen am 11.01.2023).
- Jungvogel, A. et al. (2016): Die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der DGE. Wissenschaftliche und praktische Anwendung der Modelle. In: Ernährungsumschau M474-M481. Unter: https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2016/08_16/EU08_2016_M474-M481.pdf (aufgerufen am: 17.01.2022).
- Laudisi, F. (2019): Impact of Food Additives on GUT Homeostasis. In: Nutrients, 11 (10), S. 2334. Unter: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/10/2334> (aufgerufen am 11.01.2023).

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH • Christina Krumpoch • Sendlinger Straße 31 • 80331 München • Tel. 089 23 23 63 46
krumpoch@kommunikationpur.com oder
Yakult Deutschland GmbH • Astrid Heißler • Forumstraße 2 • 41468 Neuss • Tel. 02131 34 16 24 • pr@yakult.de

Sie finden uns auch auf [Facebook](#), [LinkedIn](#), [Instagram](#) und [YouTube](#).

Fotos shutterstock: StudioPhotoDFlorenz, Prostock-studio

04

Darmgesunder Lifestyle

Der Bauch gilt in Asien als Sitz der Gesundheit und der Seele und ein gesunder Darm als Grundlage für ein langes Leben. Im ersten Teil des Yakult Wissenskompasses zum Thema Lifestyle ging es vor allem um eine darmgesunde Ernährung. Aber wie in vielen anderen Bereichen des Lebens, wird die Darm-

gesundheit nicht nur von der Ernährung bestimmt. Inzwischen weiß man, dass auch zahlreiche weitere Faktoren Einfluss nehmen können. Welche weiteren Säulen es braucht, um ein gutes Fundament für die Darmgesundheit zu schaffen, erklären wir in diesem Teil des Yakult Wissenskompasses.

Die 5 Säulen für einen darmgesunden Lebensstil

Säule 1

Ernährung

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist das A und O, um die Gesundheit des Darms zu unterstützen. Wie eine darmgesunde Ernährung aussehen kann und worauf man aus welchen Gründen achten sollte, können Sie im Wissenskompass Teil I zum Thema „Darmgesunder Lifestyle“ nachlesen, den Sie [HIER](#) finden.

Säule 2

Der richtige Umgang mit Stress

Stress ist in der heutigen Zeit fast unvermeidbar und bis zu einem gewissen Maß sogar notwendig, um gute Leistungen zu erbringen. Jedoch kann ein Zuviel an Stress bzw. Dauerstress auch zu Ängsten und Depressionen führen und buchstäblich auf den Magen schlagen. Durch einen gezielten Stressabbau kann man dem entgegenwirken. Dabei kommt es nicht darauf an zu schauen, wie andere das Problem

angehen, sondern eine möglichst individuelle Anti-Stress-Strategie zu entwickeln. Ob Sport, Spazierengehen an der frischen Luft, Yoga oder Meditation: Jeder sollte in sich hineinhorchen, um zu prüfen, welche Methode hier am besten passt. Wie Ziele erreicht werden können und man die richtige Balance zwischen Bewegung und Regeneration findet, erfahren Sie in einem Yakult Seminar mit der Sportpsychologin Dr. Rita Regös und dem Sportexperten und Ernährungsberater Dr. Georg Abel, das Sie sich [HIER](#) ansehen können.

Aber auch der Darm-Hirn-Achse sollte man Beachtung schenken: In einem [REVIEW](#) von Bear et al. (2021) wurde diskutiert, dass es einen Zusammenhang zwischen dieser und der Stressresistenz oder Stressresilienz gibt. Es wird vermutet, dass sich zum Beispiel kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat, Propionat und Acetat positiv auf die Stimmung auswirken können. Diese wertvollen kurzkettigen Fettsäuren werden von einigen Bakterienstämmen bei der Verstoffwechslung von Ballaststoffen hergestellt.⁶



Ob Zazen, Ikigai oder Waldbaden (jap. Shinrin Yoku) – viele traditionelle japanische Praktiken und Gewohnheiten können dabei helfen, Stress abzubauen und ein zufriedeneres Leben zu führen. Der Frage, ob und wie sich dies wissenschaftlich begründen lässt, sind wir in diesem [BLOG-BEITRAG](#) nachgegangen.

04

Darmgesunder Lifestyle



Säule 3

Ausreichend Bewegung für ein gesundes Darmmikrobiom

Bewegung tut uns gut, das ist nichts Neues. Allerdings deuten immer mehr Studien darauf hin, dass sich Sport auch positiv auf die Diversität der Mikrobiota auswirkt.⁸ Laut Miranda-Comas (2022) haben körperlich aktive Menschen eine höhere Konzentration der bereits erwähnten kurzkettigen Fettsäuren (engl. SCFA) als nicht aktive Personen.⁸ Diese wirken entzündungshemmend, stärken die Darmbarriere und haben einen positiven Einfluss auf unser Immunsystem. Wie Sport, Ernährung, Darmmikrobiota und Stress zusammenhängen, erfahren Sie in diesem [BLOG-BEITRAG](#).

Säule 4

Ausreichend erholsamer Schlaf für unsere Darmbakterien



Schlaf ist für die Aufrechterhaltung verschiedenster Funktionen im Körper lebensnotwendig und auch besonders wichtig für die Darmmikrobiota. Ein ungesundes Schlafverhalten kann zu einer Abnahme der Diversität führen und die Darm-Hirn-Achse negativ beeinflussen. Umgekehrt nehmen wiederum die Darmbakterien Einfluss auf die Schlafgesundheit, wie dieser [REVIEW](#) von Han et al. (2022) eindrucksvoll aufzeigt. Schlafen wir genügend, fördern wir die positiven Darmbakterien, und diese fördern wiederum unsere Schlafhygiene.

Säule 5



Vermeiden von Giftstoffen wie Alkohol

Regelmäßiger Alkoholkonsum schadet der Gesundheit im Allgemeinen und vor allem auch der Darmmikrobiota. Eine Studie von Gurwara et al. (2020) zeigte beispielsweise, dass starker Alkoholkonsum mit einer geringen relativen Häufigkeit von Faecalibakterien einhergeht, die eine entzündungshemmende Wirkung haben.⁹ Darüber hinaus wird auch die Funktionalität der Magen-Darm-Barriere beeinträchtigt.¹⁰

6 Bear, T. et al. (2021): The Microbiome-Gut-Brain Axis and Resilience to Developing Anxiety or Depression under Stress. In: *Microorganisms*, 9 (4), S. 723. Unter: <https://www.mdpi.com/2076-2607/9/4/723> (aufgerufen am: 09.12.2022).

7 Mohr, A. E. et al. (2020): The athletic gut microbiota. In: *J Int Soc Sports Nutr*, 17, 24. Unter: <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-020-00353-w> (aufgerufen am 19.01.2023).

8 Miranda-Comas, G. et al. (2022): Microbiome in Sports. In: *Sports Health*, 14 (6), S. 894 – 898. Unter: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/19417381211060006> (aufgerufen am 18.01.2023).

9 Gurwara, S. et al. (2020): Alcohol use alters the colonic mucosa-associated gut microbiota in humans. In: *Nutr Res*, 83, S. 119 – 128. Unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7669629/pdf/nihms-1629686.pdf> (aufgerufen am 01.02.2023).

10 Meroni, M. et al. (2019): Alcohol or Gut Microbiota: Who is guilty. In: *International Journal of Molecular Sciences*, 20/18, S. 4569. Unter: <https://www.mdpi.com/1422-0067/20/18/4568> (aufgerufen am 12.01.2023).

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH • Christina Krumpoch • Sendlinger Straße 31 • 80331 München • Tel. 089 23 23 63 46
krumpoch@kommunikationpur.com oder
Yakult Deutschland GmbH • Astrid Heißler • Forumstraße 2 • 41468 Neuss • Tel. 02131 34 16 24 • pr@yakult.de

Sie finden uns auch auf [Facebook](#), [LinkedIn](#), [Instagram](#) und [YouTube](#).

Fotos shutterstock: StudioPhotoDFlorez