

# Die richtige Ernährung für eine gesunde Darmflora

Wer eine gesunde Darmflora anstrebt, greift meist zu Probiotika. Diese wirken jedoch nur dann optimal, wenn der Körper auch richtig ernährt wird. Welche Ernährung braucht eine gesunde Darmflora?

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 22. October 2019

Stand: 23. October 2019

## Wie wichtig ist die Ernährung für die Darmflora?

Viele Menschen machen ihrer Darmflora zuliebe eine umfassende Darmreinigung. Sie schlucken wochenlang entsprechende Kapseln oder trinken Bentonit-Flohsamen-Shakes. Wenn jedoch nicht gleichzeitig die Ernährung angepasst wird, kann sich die Darmflora nicht nachhaltig verändern.

Oft genügt es sogar schon, die Ernährung entsprechend umzustellen, damit die Darmflora wieder in ihr gesundes Gleichgewicht findet. Die richtige Ernährung ist für die Darmflora also tatsächlich wichtiger als die Einnahme bestimmter Präparate, die eine Sanierung der Darmflora letztendlich nur unterstützen können.

## Kann eine gestörte Darmflora Krankheiten verursachen?

An der Zusammensetzung der Darmflora (Bakteriengemeinschaft im Darm) kann man inzwischen erkennen, ob ein Mensch krank oder gesund ist und auch ob er zu Übergewicht neigt oder eher normalgewichtig ist.

Ganz gleich ob es um psychische Erkrankungen geht (Demenz, ADHS, Autismus etc.), um Augenerkrankungen, Diabetes, Infektionserkrankungen, chronische Müdigkeit oder um Herz-Kreislauf-Beschwerden, die Darmflora - so vermutet man stark - ist an deren Entstehung zumindest mitbeteiligt.

Eine gesunde Darmflora gehört daher zu den wichtigsten Zielen in der ganzheitlichen Gesundheitsprävention. Mit der richtigen Ernährung lässt sich dieses Ziel gut erreichen.

# Welche Ernährung braucht die Darmflora?

Normalerweise liest man im Zusammenhang mit der Darmflora, dass man ballaststoffreich essen soll, dass man probiotische Lebensmittel in die Ernährung integrieren soll und dass man ausserdem auf sog. präbiotische Lebensmittel zurückgreifen soll.

Neben diesen Allerweltstipps, die wir nachfolgend unter den ersten drei Punkten besprechen, gibt es aber noch weitere Regeln, die man einhalten kann und die ganz massgeblich für eine gesunde Darmflora sorgen (ab Punkt 4):

## 1. Die Darmflora liebt ballaststoffreiche Ernährung

Jeder weiss, dass Ballaststoffe die Verdauung in Schwung halten, Verstopfung vorbeugen und auch den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel regulieren helfen. Eine ballaststoffreiche Ernährung gilt ausserdem als wichtige Präventionsmassnahme in Sachen Krebs (Darmkrebs, Lungenkrebs etc.) und Darmerkrankungen wie z. B. Divertikel.

In einer Übersichtsarbeit(5) von 2018 wurden 64 Studien mit insgesamt 2099 Teilnehmern analysiert. Hier zeigte sich, dass dank einer ballaststoffreichen Ernährung zwar die Zahl der Bifido- und Laktobakterien stieg, aber nicht die Diversität der Darmflora zunahm, andere nützliche Bakterienstämme siedelten sich also durch eine ballaststoffreiche Ernährung nicht zwingend an. Auch liessen die Ballaststoffe insbesondere die Butyratmenge steigen, aber nicht die Menge anderer kurzkettiger Fettsäuren. Allein die Einnahme beliebiger Ballaststoffe ist also noch kein Garant für eine gesunde Darmflora.

## 2. Integrieren Sie präbiotische Lebensmittel in Ihre Ernährung

Präbiotika bestehen im Gegensatz zu Probiotika nicht aus Bakterien. Es handelt sich hingegen um bestimmte Ballaststoffe, die als Nahrung für die Darmbakterien dienen. Diese Ballaststoffe (die löslichen Ballaststoffe) gelangen unverdaut in den Dickdarm und können dort von den nützlichen Darmbakterien verspeist werden, die sich nun wiederum zahlreich vermehren.

Zu diesen löslichen präbiotisch wirksamen Ballaststoffen gehören:

- Galacto-Oligosaccharide (GOS) in z. B. Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Erbsen, Soja) und Nüssen
- Fructo-Oligosaccharide (FOS) (Inulin und Oligofruktose) in z. B. Topinambur, Yacon, Spargel, Lauch, Artischocken, Kohl, Zwiebeln und Schwarzwurzeln
- Schleimstoffe aus z. B. Leinsamen, Flohsamen und Chiasamen
- Resistente Stärke in z. B. gekochten und hernach abgekühlten Kartoffeln, gekochtem und abgekühltem Reis oder auch in gekochten und abgekühlten Nudeln und in grünen Bananen
- Beta-Glucane in Hafer und Gerste
- Pektin in Beeren, Äpfeln, Birnen, Quitten

Wenn Sie diese Lebensmittel regelmässig in Ihren Speiseplan integrieren, nähern Sie sich immer weiter der richtigen Ernährung für eine gesunde Darmflora.

Inulin gibt es auch als Nahrungsergänzung, die man als Pulver in Müslis, Smoothies oder Shakes mischen kann. Yacon ist ein Wurzelgemüse aus Südamerika, das man nur selten in frischer Form kaufen kann. Aus Yacon wird jedoch ein Sirup und auch ein Pulver hergestellt, die beide als präbiotische Süssungsmittel eingesetzt werden können.

### 3. Ihre Darmflora liebt probiotische Lebensmittel

Probiotische Lebensmittel enthalten nützliche Bakterienstämme, insbesondere Laktobakterien, die auch zu den erwünschten Darmbakterien gehören. Sie finden sich z. B. im Sauerkraut oder in anderen fermentierten Gemüsearten, z. B. Kimchi (immer roh verzehren). Allerdings kann beides auch sehr salzreich sein, was wiederum für die Darmflora sehr schädlich ist (siehe 5.). An Tagen, an denen Sauerkraut, Kimchi o. ä. auf dem Speiseplan steht, achten Sie also darauf, andere salzreiche Lebensmittel zu meiden und generell sparsamer zu salzen.

In einer koreanischen Studie(6) von 2016 zeigte sich, dass bei jenen Personen, die reichlich Kimchi assen (150 g pro Tag) die Zahl der schädlichen Bakterien im Darm zurückging, die Darmflora also eindeutig äusserst positiv beeinflusst werden konnte, was bei jenen Probanden, die nur 15 g Kimchi pro Tag zu sich nahmen, nicht der Fall war.

Joghurt aus Kuh- oder anderer Tiermilch ist wohl das bekannteste probiotische Lebensmittel. Doch ist es weder für Menschen mit Milchunverträglichkeit noch für vegan lebende Menschen geeignet. Natürlich kann man aber zu anderen Joghurtvarianten greifen, z. B. zu Sojajoghurt, Mandeljoghurt (Rezept), Kokosjoghurt etc., denn es kommt weniger auf den Rohstoff an (Milch) als vielmehr auf die eingesetzten Milchsäurebakterien.

Wenn Sie dennoch Tiermilchjoghurt bevorzugen, dann sollte es sich um einen Bio-Naturjoghurt handeln, der keine weiteren Zutaten enthält, also weder Zucker noch Süsstoffe noch Fruchtzubereitungen. Am besten machen Sie jedoch Ihren Joghurt selbst! Hilfreich könnte dafür unser Rezept sein:

#### Joghurt selber machen

Die Vorbereitungszeit ist mit 10 bis 15 Minuten relativ kurz, so dass die Joghurtzubereitung - sobald man die Zutaten besorgt hat - keinen grossen Aufwand bedeutet.

[Hier geht es zum Rezept](#)

Ausserdem haben wir für Sie ein Kimchi selber hergestellt und auch verfilmt. Das Rezept finden Sie nachstehen:

## Kimchi selber machen

Unser Rezept hilft Ihnen, ein leckeres Gericht aus fermentiertem Gemüse zuzubereiten und Ihre Gäste zu verwöhnen.

[Hier geht es zum Rezept](#)

### 4. Omega-3-Fettsäuren fördern die Diversität der Darmflora

Omega-3-Fettsäuren wirken einerseits entzündungshemmend, was sich ebenfalls vorteilhaft auf den Darm auswirkt. Andererseits helfen sie laut einer Studie<sup>(1)</sup> vom September 2017 sehr gut dabei, die Darmflora auf Vordermann zu bringen. Sie fördern die Diversität der Darmflora, was bedeutet, dass die Darmflora von möglichst vielen unterschiedlichen Bakterienstämmen zusammengesetzt ist.

Je höher die Diversität – so weiss man inzwischen – umso besser wird der Zustand der Darmflora eingestuft und mit einer umso besseren Allgemeingesundheit kann man rechnen. Geht die Diversität der Darmflora hingegen zurück, steht dies am Beginn vieler chronischer Erkrankungen.

In obiger Studie ergab eine Untersuchung an 876 Zwillingen, dass die Darmflora umso gesünder war, je höher der Omega-3-Verzehr der Probanden war und je höher auch der Omega-3-Spiegel in ihrem Blut war. Mit zunehmendem Omega-3-Gehalt der Ernährung nahm die Menge jener Darmbakterien zu, die entzündungshemmend wirken und sogar Übergewicht abbauen helfen.

Eine sehr gute rein pflanzliche Quelle für langkettige Omega-3-Fettsäuren sind Algenöl-Kapseln (z. B. Opti3). Kurzkettige Omega-3-Fettsäuren finden sich in grösseren Mengen auch in Ölsaaten und Nüssen sowie den entsprechenden Ölen, z. B. in Leinsaat, Hanfsaat, Walnüssen, Chiasamen u. a.

### 5. Weniger Salz in der Ernährung bedeutet eine gesündere Darmflora

Die richtige Ernährung für die Darmflora ist eine salzarme Ernährung bzw. eine Ernährung, in der zu viel Salz vermieden wird. In einer Studie<sup>(2)</sup> von 2018 zeigten Forscher vom *Max-Delbrück-Centrum für molekulare Medizin* in Berlin, dass eine salzreiche Ernährung den nützlichen Laktobakterien der Darmflora schadet.

Gerade zu den Laktobakterien liegen bereits zahlreiche Hinweise zu deren positiven Auswirkungen auf die Gesundheit vor. So schützen sie beispielsweise vor gefährlichen Krankheitserregern, vor Candida und Blasenentzündungen und können sogar die Knochendichte erhöhen. Sie sorgen für gesundes Zahnfleisch, reduzieren Zahnbelag, stärken das Immunsystem und schützen vor Allergien.

Laktobakterien wirken ausserdem entzündungshemmend, heilend auf die Darmschleimhaut und aktivierend auf die Nierenfunktionen. Inzwischen weiss man ausserdem, dass Laktobakterien jene Immunzellen (TH17-Zellen) in Schach halten, die andernfalls zu Autoimmunerkrankungen führen können.

Bei 12 g Salz pro Tag (inkl. Salzgehalt von Fertigprodukten wie Brot, Wurst, Käse, Senf, Crackern, Essiggurken, Oliven, Fertigsaucen, Dressings etc.) sind die Laktobakterien der Darmflora nach bereits zwei Wochen offenbar vollständig eliminiert.

Offiziell wird für eine gesunde Ernährung ein Limit von 5 bis 6 g Salz pro Tag empfohlen. Mit den genannten Fertigprodukten jedoch kommt man leicht auf 8 bis 10 g oder mehr Salz. In Wirklichkeit genügen zur Gesunderhaltung jedoch um die 4 g Salz, die übrigens auch hervorragend mit natriumreichem Gemüse aufgenommen werden können.(4)

## 6. Weniger Fleisch der Darmflora zuliebe

Wer viel Fleisch und andere tierische Produkte isst, hat eine Darmflora, die aus L-Carnitin (im Fleisch) reichlich TMAO bildet, ein toxischer Stoff, der die Bildung von Ablagerungen in den Blutgefässen fördert und damit Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Gefässerkrankungen wahrscheinlicher macht.

Wer kein Fleisch isst oder sogar vegan lebt, hat hingegen eine Darmflora, die selbst dann, wenn einmal Fleisch gegessen werden würde, kein TMAO bildet - so zumindest eine Untersuchung aus 2016.

## 7. Wählen Sie eine fettarme Ernährung

Die richtige Ernährung für die Darmflora sollte ausserdem fettarm sein. Einer Studie von 2018 zufolge(7) ist eine Ernährung, in der Fett nur 20 Prozent des Energiebedarfs deckt, für die Darmflora am gesündesten.

Sechs Monate lang erhielten 217 Erwachsene entweder eine fettarme Ernährung (20 Prozent Fett), eine Ernährung mit mittelmässigem Fettgehalt (30 Prozent Fett) oder eine fettreiche Ernährung (40 Prozent Fett).

In der fettarmen Gruppe war die Diversität der Darmbakterien am höchsten. Auch war die Menge jener Bakterien höher, die kurzkettige Fettsäuren produzieren, z. B. Faecalibacterium prausnitzii, ein Bakterium, das das Immunsystem stärkt. Ist die Darmflora hingegen arm an diesem Bakterium - wie es in der fettreich essenden Gruppe war - steigt das Risiko für Morbus Crohn, für Übergewicht, Asthma und Depressionen.

In der fettarmen Gruppe fanden sich ausserdem höhere Werte der kurzkettigen Fettsäuren und niedrigere Werte von p-Cresol und Indol, zweier giftiger Stoffwechselabfallprodukte, die insbesondere von schädlichen Darmbakterien abgegeben werden.

p-Cresol und Indol belasten das Immunsystem und irritieren die Darmschleimhaut, möglicherweise ein Grund dafür, dass eine fettreiche Ernährung mit dem Leaky Gut Syndrom (durchlässige Darmschleimhaut) in Verbindung gebracht wird - worauf auch die hohen Entzündungswerte der fettreich Essenden in vorliegender Studie hindeuten könnten.

Wählen Sie daher Ihrer Darmflora zuliebe besser eine fettarme Ernährung und nutzen Sie - WENN Sie Fett verwenden möchten - ausschliesslich gesunde Fettquellen wie z. B. Olivenöl, Hanföl, Nüsse, Mandeln, Ölsaaten und Avocados.

## 8. Verschonen Sie Ihre Darmflora mit Zucker

Zucker sollte in einer darmflorafreundlichen Ernährung am besten gar nicht gegessen werden, wobei mit Zucker selbstverständlich ausschliesslich isolierte Zuckerprodukte gemeint sind, wie z. B. Haushaltszucker, Honig, Sirupe etc. Früchte können dagegen problemlos verzehrt werden und tragen aufgrund ihres Vitalstoffreichtums zu einer Regulierung der Darmflora bei, reduzieren also die Zahl pathogener Darmbakterien.

Isolierter Zucker hingegen lässt in der Darmflora u. a. Hefepilze spriessen, so dass eine Überbesiedlung mit Candida albicans droht, was wiederum zu Verdauungsstörungen, Scheidenpilzinfektionen, Blasenentzündungen, Hautekzemen und auch systemischen Beschwerden (z. B. Kopfschmerzen, Immunschwäche etc.) kommen kann.

In ersten Studien (z. B. 9) stellte man fest, dass erhöhter Zuckerverzehr zu einer Abnahme der Darmbakterienvielfalt führt, wobei die Zahl der nützlichen Darmbakterien abnimmt und gleichzeitig die Gefahr eines Leaky Gut Syndroms zunimmt. Auch kommt es dank Zucker zu entzündlichen Prozessen im Darm und der Leber, was die Gesundheit der Darmflora ebenfalls beeinträchtigt.

## 9. Ihre Darmflora liebt Kurkuma

Kurkuma (*Curcuma longa*) bzw. sein Hauptwirkstoffkomplex Curcumin ist inzwischen als äusserst heilsame Substanz bekannt. Es gibt kaum eine Gesundheitsproblematik, bei der Kurkuma aufgrund seiner stark entzündungshemmenden, antioxidativen, schmerzlindernden und krebshemmenden Eigenschaften nicht eingesetzt werden könnte.

Im Jahr 2018 zeigte ausserdem eine Studie(8) der *University of California*, dass sowohl Kurkuma als auch Curcumin (mit BioPerine, einem Pfefferextrakt zur Verbesserung der Bioverfügbarkeit des Curcumins) zu einer durchschnittlich 7-prozentigen (Kurkuma) bzw. 69-prozentigen (Curcumin) Zunahme der nützlichen Darmbakterienzahl führte. In der Placebogruppe kam es hingegen zu einer 15-prozentigen Abnahme.

Die Präparate wurden vier Wochen lang eingenommen - entweder zweimal täglich je 3000 mg Kurkuma mit 3,75 mg BioPerine oder 3000 mg Curcumin mit 3,75 mg BioPerine oder Placebo-Kapseln.

Kurkuma kann daher wunderbar in eine Ernährung integriert werden, die eine gesunde Darmflora zum Ziel hat. Unser Kurkuma-Kochbuch hilft Ihnen dabei mit zahlreichen köstlichen Kurkuma-Rezepten. Will man das Ziel schneller erreichen, kann man Curcumin auch als Nahrungsergänzung einnehmen.

## 10. Mehr Sport für eine gesunde Darmflora

Sport hat nichts mit Ernährung zu tun, aber doch etwas - genau wie die richtige Ernährung - mit einem gesunden Lebensstil. Und da Sport so gut für die Darmflora ist, möchten wir diesen Punkt hier der Vollständigkeit halber ebenfalls aufführen:

Sport sorgt für eine erhöhte Diversität der Darmflora(3). Offenbar vermehren sich bei körperlicher Aktivität insbesondere jene Bakterien, die kurzkettige Fettsäuren bilden und damit wiederum die Darmgesundheit verbessern. Kurzkettige Fettsäuren dienen den Zellen der Darmschleimhaut als hochwertige Nahrung und unterstützen so die Regeneration der Darmschleimhaut.

Wer Sport macht - so lassen zumindest Tierstudien vermuten - hat ausserdem eine so gesunde Darmflora, dass nicht einmal typische darmschädliche Substanzen unbedingt zu den erwarteten krankhaften Reaktionen führen müssen.

Allerdings profitieren nur normalgewichtige Menschen von den genannten Vorteilen des Sports, so dass bei Übergewicht dieses in jedem Fall zunächst abgebaut werden muss (mit Ernährungsumstellung, Einnahme von Probiotika und natürlich viel Bewegung).

## 11. Eine grosse Hilfe zu einer kurkumareichen Ernährung wird Ihnen unser Kurkuma-Kochbuch sein.

Mit 50 vollwertigen und rein pflanzlichen Kurkuma-Rezepten auf über 100 Seiten lädt es Sie in die gesunde Welt der goldgelben Wurzel ein. Das besondere Extra ist dabei unsere 7-Tage-Kurkuma-Kur. Sie zeigt Ihnen, wie Sie über den Tag verteilt wirksame Kurkuma-Dosen zu sich nehmen können.

**\* Hier erfahren Sie [mehr über das Kurkuma-Kochbuch](#)**

## Auf einen Blick: Die richtige Ernährung für eine gesunde Darmflora

Zusammengefasst sollte die richtige Ernährung für eine gesunde Darmflora also am besten

- pflanzenbasiert sein, ausserdem
- salz- und fettarm,
- frei von Industriezucker,
- ballaststoffreich,
- reich an präbiotisch wirksamen Lebensmitteln und
- ab und zu probiotische Lebensmittel, regelmässig Kurkuma und täglich Omega-3-Fettsäuren enthalten.

Treiben Sie ausserdem regelmässig Sport und vermeiden Sie - wann immer möglich - übermässigen Stress.

Zusätzlich gelten die Regeln, die bei jeder Ernährungsform berücksichtigt werden sollten: Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind, essen Sie langsam und kauen Sie sorgfältig und denken Sie daran, ausreichend Wasser zu trinken.

Wenn Sie unterstützend ein probiotisches Präparat einnehmen möchten, finden Sie die Anleitung zum Aufbau der Darmflora hier: [Aufbau der Darmflora](#)

## Quellen

- (1)Zentrum der Gesundheit, [Omega-3-Fettsäuren halten Ihre Darmflora gesund](#)
- (2)Zentrum der Gesundheit, [Salzreiche Ernährung schadet der Darmflora](#)
- (3)Zentrum der Gesundheit, [Nicht nur die Ernährung, auch Sport verändert die Darmflora](#)
- (4)Zentrum der Gesundheit, [Salz erhöht Diabetes-Risiko](#)
- (5)So D et al., Dietary fiber intervention on gut microbiota composition in healthy adults: a systematic review and meta-analysis, Am J Clin Nutr. 2018 Jun 1;107(6):965-983. doi: 10.1093/ajcn/nqy041
- (6)Kim JY, Choi EY, Hong YH, Song YO, Han JS, et al., Changes in Korean Adult Females' Intestinal Microbiota Resulting from Kimchi Intake, 2016, J Nutr Food Sci 6:486
- (7)Yi Wan et al., Effects of dietary fat on gut microbiota and faecal metabolites, and their relationship with cardiometabolic risk factors: a 6-month randomised controlled-feeding trial, BMJ Journals, Gut, 2018
- (8)Peterson CT, Sivamani RK et al., Effects of Turmeric and Curcumin Dietary Supplementation on Human Gut Microbiota: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Pilot Study, August 2018, J Evid Based Integr Med
- (9)Moon Ho Do et al., High-Glucose or -Fructose Diet Cause Changes of the Gut Microbiota and Metabolic Disorders in Mice without Body Weight Change, 2018, Nutrients



## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/ernaehrung-fuer-eine-gesunde-darmflora-910503.html>