

Probiotika gegen metabolisches Syndrom

Probiotika können dem metabolischen Syndrom vorbeugen. Darunter versteht man die vier häufigsten Zivilisationskrankheiten unserer Zeit: Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht und hohe Cholesterinwerte. Ist die Darmflora nämlich intakt, sinkt das Risiko für alle vier Leiden.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 23. September 2019

Stand: 26. September 2019

Gesunde Darmflora schützt vor metabolischem Syndrom

Eine gestörte Darmflora kann die Entstehung des sog. metabolischen Syndroms fördern.

Probiotika - die zu einer intakten Darmflora verhelfen - schützen daher vor dem metabolischen Syndrom.

Die intakte Darmflora würde nämlich die Darmschleimhaut vor schädlichen Bakterien schützen. Fehlen jedoch die nützlichen Darmbakterien einer gesunden Darmflora, dann fehlt auch deren Schutzfunktion für die Darmschleimhaut.

Schädliche Darmbakterien breiten sich sodann aus und können chronische Entzündungsprozesse auslösen. Diese wiederum können schwerwiegende Folgen für die Gesundheit mit sich bringen, die man unter dem Begriff "metabolisches Syndrom" zusammenfasst.

Wer drei der folgenden Probleme aufweist, hat es bereits - das metabolische Syndrom:

- Übergewicht
- hoher Blutfettspiegel
- niedriger HDL-Cholesterinspiegel
- Bluthochdruck
- hoher Blutzuckerspiegel bzw. Insulinresistenz (Diabetes-Vorstufe)

Das metabolische Syndrom ist deshalb als so ungünstig zu werten, da seine Gegenwart das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten verdoppelt und jenes für Diabetes verfünffacht.

Metabolisches Syndrom - Gestörte Darmflora gehört zu den Ursachen

Leider ist das metabolische Syndrom alles andere als selten. Es wird bei immer mehr Menschen diagnostiziert, sodass Wissenschaftler mit Hochdruck nach den Ursachen forschen.

Dr. Andrew Gewirtz und sein Team an den US-amerikanischen Hochschulen *Georgia State University* und *Cornell University* haben höchstwahrscheinlich einen jener Mechanismen aufgedeckt, der für die Entstehung des metabolischen Syndroms mitverantwortlich ist.

Sie fanden heraus, dass die Darmflora hier einen entscheidenden Einfluss zu haben scheint. Je weniger intakt sie ist, umso grösser das Risiko, bald zum Club der Betroffenen zu gehören.

Schädliche Darmbakterien geben Toxine ab, die im Gespräch sind, nicht nur entzündliche Darmerkrankungen wie etwa Morbus Crohn und das Leaky-Gut-Syndrom mitauszulösen, sondern auch zu chronischen und systemischen Entzündungen führen zu können - und diese wiederum erhöhen das Risiko für das metabolische Syndrom.

Dr. Gewirtz erklärt:

"Diese Ergebnisse lassen darauf schliessen, dass eine gesunde Darmflora das metabolische Syndrom verhindern könnte bzw. dabei helfen könnte, es wieder zurückzubilden."

Darmflora natürlich aufbauen

Wie Sie Ihre Darmflora aufbauen und sich damit vor Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall und anderen lebensbedrohlichen Erkrankungen schützen können, lesen Sie in dem folgenden Artikel:

- [So bauen Sie die Darmflora auf](#)

Bitte beachten Sie, dass sich probiotische Joghurts in den meisten Fällen nicht zum Aufbau der Darmflora eignen. Stattdessen sollten Sie auf eine probiotische Nahrungsergänzung oder milchsauer vergorenes Gemüse zurückgreifen. Hier gelangen Sie zu einer Anleitung:

[Fermentiertes Gemüse](#)

Weitere Möglichkeiten, um dem metabolischen Syndrom vorzubeugen, stellen wir Ihnen hier vor:

- [Grapefruitkern-Extrakt beugt Metabolischem Syndrom vor](#)

Quellen

- Dr. Andrew Gewirtz et al., "Intestinal Epithelial Cell Toll-like Receptor 5 Regulates the Intestinal Microbiota to Prevent Low-Grade Inflammation and Metabolic Syndrome in Mice", *Gastroenterology*, August 2014, ("Darmepithelzellen TLR5 reguliert die Darmflora, um unterschwellige Entzündungen und das metabolische Syndrom bei Mäusen zu verhindern")

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/news/probiotika-metabolisches-syndrom-200001.html>