



SPIEGELN DIE DARMBAKTERIEN DEN GESUNDHEITZUSTAND WIDER?

WIR HABEN FÜR SIE DEN TEST GEMACHT!

Unsere Testpersonen Julia und Kathrin sind Flexitarierinnen, ernähren sich abwechslungs- und ballaststoffreich und zählen keine Kalorien. Wir wollten wissen, ob sich ihr unterschiedlicher Gesundheitsstatus trotz der ähnlichen Ernährungsweise im Darm abbildet. Dafür haben sie drei Darmtests der Firma foryou eHealth gemacht: Darmgesundheitsstatus, Leaky-Gut-Test und Schlank-Index. Darm-Expertin Professor Dr. Michaela Axt-Gademmann (Foto oben) hat die Ergebnisse bewertet.

TESTPERSON 1:

JULIA / Alter: 30+, normalgewichtig (lt. BMI)

Gesundheitsstatus: hat ab und zu Beschwerden, die auf Reizdarm oder -magen hindeuten, ansonsten gesund

TESTPERSON 2:

KATRIN / Alter 30+, übergewichtig (lt. BMI)

Gesundheitsstatus: Reizdarm, Histaminintoleranz, diverse Lebensmittelallergien, ansonsten gesund

TEST 1: DARMGESUNDHEITSTATUS

Bei Julia ist der Wert 1 und somit leicht erhöht:



Das sagt die Expertin: „Bei Julia sind nur die Enterokokken, die den Darm ansäuern, leicht vermindert. Die kann sie über Probiotika zuführen. Sie sollte präbiotische Ballaststoffe wie resistente Stärke essen. Die wird im Darm zu Butyrat umgewandelt, wodurch der pH-Wert sinkt und sich unerwünschte Keime nicht dauerhaft ansiedeln können.“

Bei Kathrin ist der Wert 8 und somit zu hoch:



Das sagt die Expertin: „Bei Kathrin sind die „guten“ E. coli Bakterien vermindert, deshalb haben sich krank machende Arten ausgebreitet. Sie sollte schützende E. colis (z. B. Mutaflor) zuführen und sich eiweißärmer und ballaststoffreicher ernähren (präbiotische Ballaststoffe). Auch ihre Laktobazillen (Milchsäurebakterien) sind stark vermindert. Sie sind u.a. in fermentierten Milchprodukten enthalten. Zusätzlich sollte Kathrin Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Der hohe Wert des sekretorischen IgA zeigt an, dass ihr darmeigenes Immunsystem stark aktiviert ist. Auslöser dafür können z. B. Nahrungsmittelallergien oder -intoleranzen, eine Störung oder Entzündung der Darmschleimhaut sowie ein Leaky-Gut-Syndrom sein.“

Mehr zur Darmgesundheit auf www.gesund-mit-darm.de

TEST 2: LEAKY-GUT-TEST

Bei Julia und Kathrin war der Alpha-1-Antitrypsin-Wert in Test 1 leicht erhöht. Dieser Marker zeigt eine erhöhte Durchlässigkeit des Darms an (Leaky-Gut-Syndrom). Der Leaky-Gut-Test bestimmt den Wert von Zonulin, der, wenn erhöht, auf eine Störung der Darmbarriere hinweist. Beim Leaky Gut Syndrom gelangen Nahrungsbestandteile, bakterielle Bestandteile und Schadstoffe in Kontakt mit den Immunzellen des Darms. Das begünstigt Allergien, Übergewicht und eventuell Diabetes und Autoimmunerkrankungen.

Bei Julia ist der Zonulin-Wert mit **36,70 ng/g gut**.

Das sagt die Expertin: „Bei Julia ist das Risiko für einen Leaky Gut sehr gering. Für die leichte Erhöhung ihres Alpha-1-Antitrypsin-Werts ist wahrscheinlich eine Entzündung, eine Nahrungsmittel- oder Pollenallergie verantwortlich.“

Bei Kathrin ist der Zonulin-Wert mit **119,11 ng/g erhöht**.

Das sagt die Expertin: „Bei Kathrin sind Alpha-1-Antitrypsin- und Zonulin-Wert erhöht, wodurch sich ein starker Verdacht auf Leaky Gut ergibt. Sie sollte ihre darmschleimhautstärkenden Bakterien unterstützen, besonders die Butyrat produzierenden Arten. Durch synbiotische Nahrungsergänzungsmittel mit resistenter Stärke oder auch einen Esslöffel Kartoffelmehl, in Wasser aufgelöst und täglich eingenommen, kann sie die Zufuhr an resistenter Stärke erhöhen.“

TEST 3: SCHLANK-INDEX

Das Verhältnis der Bakterienarten Firmicutes und Bacteroidetes ist ein Marker für „darmassoziiertes Übergewicht“.

Bei Julia ist der Verhältnis-Wert mit **0,15 gut**.

Das sagt die Expertin: „Bei Julia stehen die beiden Bakteriengruppen in ausgewogenem Verhältnis zueinander. Prima!“

Bei Kathrin ist der Verhältnis-Wert mit **0,02 gut**.

Das sagt die Expertin: „Bei Kathrin könnten ein Leaky Gut oder ein Mangel an schleimhautschützenden Darmkeimen oder der Fettsäure Butyrat die Neigung zu Übergewicht verstärken. Bei etwa 1/3 der Fälle ist die Darmmikrobiota schuld am Übergewicht, doch auch andere Ursachen sind möglich, z. B. Schilddrüsenunterfunktion, Medikamente.“