



Folge 23

DARMGESUNDHEIT – WIE WIR EIN UNTERSCHÄTZTES ORGAN GESUND HALTEN

26.11.2020

Martin Hammerl

Moderator

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

OptimaMed Gesundheitsressort Bad Wimsbach.

www.optimamed-badwimsbach.at

Martin Hammerl

Lange Zeit war der Darm nur unter Anführungszeichen das Organ in dem unser Essen die letzten Stationen einlegt bevor es unseren Körper verlässt. Gerade die letzten Jahre haben aber in der Forschung ganz neue Erkenntnisse gebracht und zwar, dass unser Darm eine viel größere Rolle für unser Wohlbefinden spielt als wir bis jetzt geglaubt haben. Wie sieht diese Rolle ungefähr aus und wie halten wir unseren Darm gesund? Darüber sprechen wir heute in „Mein Weg zu bester Gesundheit“.

Ich bin Martin Hammerl und ich begrüße Primardoktor Gabriele Schratzberger-Antlinger vom OptimaMed Gesundheitsressort Bad Wimsbach.

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Grüß Gott!

Das Buch „Darm mit Charm“ (00:48)

Martin Hammerl

Schön, dass Sie sich wieder die Zeit für uns nehmen, vielen Dank! Frau Doktor, das Buch „Darm mit Charm“ müssen wir fast ansprechen, wenn wir über den Darm reden, denn das hat vor sechs Jahren einen richtigen Hype rund um den Darm ausgelöst. Warum glauben Sie, dass ein medizinisches Buch plötzlich so in die Bestsellerlisten einschlagen können hat?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

„Darm mit Charm“ glaube ich ist eine Erklärung für viele Menschen, die einfach den Darm nicht verstanden haben und dadurch, dass das von einer Medizinerin geschrieben worden ist, vertrauen die Leute mehr darauf und sie hat es wirklich verstanden, den Darm einfach zu erklären, also einfach für jeden, damit er weiß, wie funktioniert dieses ganze System, was kann dieses System bewirken und dadurch auch, dass sie eine Betroffene war, hat es dann dafür gesorgt, dass so viele Menschen daran interessiert waren.

Martin Hammerl

Der Untertitel des Buches ist „Alles über ein unterschätztes Organ“. Glauben Sie, dass der Darm unterschätzt wird und warum?



Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Unterschätzt vielleicht nicht, also der war auch in der Antike schon sehr wichtig und man hat viel darauf geschoben. Vielleicht unterschätzt aus dem Grund, weil viele sagen, dass der Darm nur ein Ausscheidungsorgan ist, da muss die Ernährung durch und unten kommt sie wieder raus. Man redet nicht darüber. Mittlerweile redet man viel mehr darüber, es ist vielmehr erforscht, man weiß welche Prozesse da ablaufen, es ist nicht nur ein Verdauungsorgan, sondern da spielt auch das Immunsystem eine große Rolle. Das Immunsystem ist natürlich erst in den letzten 100 Jahren wirklich gut erforscht worden und dadurch wird das Ganze auch immer wichtiger.

Die Rolle des Darms (02:31)

Martin Hammerl

Kurz generell zusammengefasst, welche Rolle spielt der Darm im Körper? Was macht der so den ganzen Tag, um es einmal salopp zu sagen?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Der ist den ganzen Tag über sehr fleißig. Er muss natürlich diese Nahrung, also das ist wirklich seine erste Aufgabe, durch unseren Körper durchführen und die Dinge herausfischen, die wir brauchen. Der muss dann die Aminosäuren, die Einfachzucker, unsere Fette herausholen, die wir für unser tägliches Leben brauchen. Nebenbei ist es noch ein sehr großes Immunorgan. Es ist eine Verbindung nach außen und jedes Organ, das eine Verbindung nach außen bildet, muss uns natürlich auch gegen diese feindlichen Eindringlinge helfen. Weiters bildet der Darm dann auch noch viele Hormone, die unser ganzes System beeinflussen.

Mikrobiom (03:24)

Martin Hammerl

Ganz schön viel zu tun den ganzen Tag, so wie Sie gesagt haben. Eine riesige Rolle bei der Darmgesundheit spielt das sogenannte Mikrobiom. Was verbirgt sich denn hinter diesem doch sehr wissenschaftlich anmutenden Begriff?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Es hört sich sehr spannend an. Unter Mikrobiom versteht man einfach diese Vielzahl an Bakterien, die unseren Darm besiedeln. Da handelt es sich wirklich um einige Milliarden und auch unterschiedliche Bakterien und je nachdem wie die aufgeteilt sind, in gute und schlechte, geht es uns natürlich gut oder schlecht. Also wenn es dem Darm gut geht, dann geht es uns auch gut, aber wenn natürlich die schlechten Bakterien überwiegen, dann wird es uns auch schlecht gehen. Die schlechten Bakterien können uns überwuchern, wenn wir eben den guten Bakterien etwas Schlechtes antun.

Martin Hammerl

Was wäre das zum Beispiel? Was können wir da den Bakterien Schlechtes antun?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Das Erste was wir kennen ist natürlich die Gabe von Antibiotika. Antibiotika brauchen wir, wenn wir eine Entzündung haben, da wollen wir Bakterien abtöten, aber dadurch, dass wir diese bösen Bakterien abtöten, töten wir natürlich auch Bakterien in unserem Darm ab und wenn wir im Darm die guten Bakterien abtöten, können die bösen Bakterien überwuchern und können natürlich Erkrankungen erzeugen. Das



Zweite ist vielleicht der Stress und die sämtlichen Umweltfaktoren, die uns immer mehr beeinflussen.

Martin Hammerl

Wie entsteht denn ursprünglich dieses Mikrobiom? Das ist von der Geburt weg schon ein Vorgang in Wirklichkeit.

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Wir werden primär besiedelt von Bakterien und die sind natürlich schon von Kind an da, also eigentlich schon als Baby bekommen wir unsere erste Ladung mit, kriegen natürlich auch viel von der Mutter mit und dann besiedelt sich das Ganze langsam. Es verändert sich auch im Laufe der Lebenszeit.

Martin Hammerl

Es ist insofern spannend, weil glaub ich die meisten Menschen immer noch abgespeichert haben: Bakterien – böse, aber in Wirklichkeit sind diese Bakterien lebensnotwendig bei uns im Darm. Auf welche Bereiche hat denn das Mikrobiom sonst noch Einfluss im Körper?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

In den neuesten Forschungen, da ist wirklich zurzeit sehr viel im Laufen, hat es natürlich dann auch Einfluss auf die Psyche, auf Autoimmunerkrankungen, auf andere Erkrankungen. Mittlerweile kann man schon fast jede Erkrankung auf das Mikrobiom zurückzuführen. Das ist wahrscheinlich auch übertrieben, aber einen gewissen Einfluss hat es sicher.

Martin Hammerl

Jetzt haben Sie von der Störung vom Mikrobiom gesprochen, durch Antibiotika, durch Stress und so weiter. Wie kann ich denn nach einer solchen Störung das Mikrobiom wieder

regenerieren, wieder das Ganze richtig regulieren?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Ich kann schauen, dass ich die guten Bakterien wiederaufbaue. Sie sprechen wahrscheinlich jetzt eher von dem Probiotika oder von diesen guten Bakterien, die wir wieder zuführen wie zum Beispiel über Joghurt oder andere Sachen. Es gibt natürlich auch medikamentöse Substitution, damit einfach die guten Bakterien wieder überwuchern können. Wichtig insgesamt ist natürlich eine ausgewogene Ernährung mit Eiweiß, Fettanteil nicht so hoch, genauso wie der Zuckeranteil nicht so hoch, weil wir einfach wirklich durch schlechte Ernährung das Mikrobiom auch durcheinanderbringen können und durch die gute Ernährung das Ganze stärken können.

Martin Hammerl

Sie haben da ein Schlagwort vorher angesprochen – probiotisch – dieses Schlagwort findet man im Kühlregal oft genug, genauso wie so Wörter wie L. Casei oder Joghurtkulturen. Was von diesen ganzen super Joghurts ist notwendig? Was hilft? Was ist vielleicht sogar unnützlich? Wie ist die medizinische Meinung dazu?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Sie sind sicher gut, aber man muss sie natürlich nicht in Unmengen zu sich nehmen, so wie der Paracelsus gesagt hat: „Die Dosis macht das Gift.“ Wir brauchen am Tag nur acht Gramm von diesen Bakterien und nicht eine Unmenge. Aber nach einer antibiotischen Therapie helfen sie einem sicher beim Aufbau, aber das heißt nicht, dass sie im normalen Joghurt nicht vorhanden sind. In diesen probiotischen sind die Bakterien einfach nur angereichert. Das heißt, sie können natürlich auch das normale Joghurt essen.



Forschungsstand (07:43)

Martin Hammerl

Sie haben auch kurz angesprochen, dass in der Forschung in den letzten Jahren sehr viel weitergegangen ist, dass da auch aktuell sehr viel passiert. Was sind die wichtigsten Erkenntnisse oder vielleicht auch Forschungsfelder, wo Sie glauben, dass da was aktuell in Sachen Darm weitergeht?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlanger

Wo im Darm sicher viel weiter geht, sind zum Beispiel die chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen und bei diesen chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, die einerseits doch ein bisschen eine Autoimmunallergiekomponente haben, geht man davon aus, dass die Umgebung sehr viel Einfluss hat und wenn die Umgebung viel Einfluss hat, nimmt man natürlich zuerst die nähere Umgebung und die nähere Umgebung im Darm ist einmal das Mikrobiom im Darm und deshalb untersuchen wir das genauer und man schaut sich an, wenn halt diese einen Bakterien überwuchern, habe ich dann mehr Risiko einen schlechteren Verlauf zu haben als wie wenn andere Bakterien vorhanden sind. Weitere Gebiete sind sicher auch die Psyche, wobei das ist alles sehr weit hergeholt, nur wir wissen immer schon, wenn wir manche Sachen essen sind wir glücklich, wenn wir andere Sachen essen geht es uns nicht gut. Das heißt, es hat wirklich einen Einfluss auf sämtliche Vorgänge in unserem Körper.

Martin Hammerl

Das heißt, da steht die Forschung schon noch ziemlich am Anfang? Da kann etwas rauskommen, muss aber nicht bei dem Ganzen?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlanger

Das Problem ist einfach, dass es fast ein bisschen ein Schrotschussprinzip ist. Das heißt, man schaut sich alle Bakterien an und schaut, was könnten die machen und sind die vielleicht in einer Erkrankung vermehrt vorhanden. Das heißt nicht, dass sie die Erkrankung auslösen müssen, sondern sind sie in dieser Erkrankung vermehrt vorhanden und da muss man sich die Zusammenhänge erst suchen.

Martin Hammerl

Das hilft dann vielleicht nicht bei der Behandlung, aber bei der Diagnose vielleicht, wenn man sagt, man kann das mit dem verbinden?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlanger

Ja, wenn man sagt, die einen schlechten Bakterien überwuchern in dieser Erkrankung. Dann versuchen wir das Ganze durch die guten Bakterien zu ersetzen und hoffen, dass man dadurch einen besseren Verlauf hat.

Nahrungsmittelintoleranzen (09:39)

Martin Hammerl

Also werden wir da die nächsten Jahre sicher genau im Auge behalten, was danach in der Forschung weitergeht. Kommen wir nun zu den häufigsten Darmerkrankungen, die uns das Leben vielleicht schwermachen. Eine Geschichte zum Beispiel sind die Nahrungsmittelintoleranzen. Was haben die mit dem Darm zu tun?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlanger

Die Nahrungsmittelintoleranzen sind auch eine sehr moderne Erkrankung. Heutzutage ist man schon irgendwo veraltet, wenn man keine Intoleranz hat, wobei sie sagen es wenigstens



richtig, Intoleranzen. Weil Intoleranz von einem Nahrungsmittel heißt so viel wie, ich sollte nicht zu viel von dem Essen, ich kann dieses Nahrungsmittel essen, aber vielleicht nur bis zu einem gewissen Grad und Nahrungsmittelintoleranzen sind natürlich sehr weit verbreitet, aber wenn ich von diesem Nahrungsmittel jetzt nur zehn Gramm esse werde ich es gut vertragen. Im Gegensatz dazu gibt es die Allergien, wo man wirklich gar nichts davon essen sollte, also da muss man wirklich Abstand davon halten, weil ich sofort bei der geringsten Aufnahme dieses Völlegefühl, Durchfall und die sämtlichen Erkrankungen und Entzündungen im Darm bekomme. Also das Wichtigste ist wirklich immer diese beiden zu unterscheiden.

Zöliakie (10:52)

Martin Hammerl

Eine Sonderstellung bei gewisse Teile der Ernährung nicht vertragen, nimmt hier die Zöliakie ein. Kurz zusammengefasst, was ist das für eine Erkrankung und was hat die direkt mit dem Darm zu tun?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Die Zöliakie ist wirklich eine ernstzunehmende Erkrankung. Sie ist nicht sehr häufig, betrifft circa ein Prozent der Bevölkerung und ist eine Allergie oder Autoimmunerkrankung, wo er dieses Klebereiweiß, dieses Gluten nicht vertragen wird. Daneben auch der Abbau, also das abbauende Enzym und das ist wirklich eine Erkrankung, wo man absolut auf das verzichten muss, weil es sonst zu einer Dauerentzündung im Darm kommt. Es kommt zu Dauerdurchfällen und kann in weiterer Folge sogar bis zu Krebserkrankungen führen, also das ist wirklich eine schwere Erkrankung, wo man auf das verzichten muss. Diagnosestellung kann

heute durch Blutabnahme oder Biopsie erfolgen. Wird oft verwechselt durch eine Glutenunverträglichkeit, die häufiger vorkommt, wobei das ist keine Erkrankung, wo ich absolut darauf verzichten muss. Das heißt, wenn ich eine Zöliakie ausgeschlossen habe, kann ich prinzipiell geringe Mengen essen, aber ich sollte es vielleicht nicht übertreiben.

Reizdarmsyndrom (12:07)

Martin Hammerl

Eine Erkrankung des Darms, die häufiger vorkommt als die Zöliakie, ist das sogenannte Reizdarmsyndrom. Was ist denn das kurz zusammengefasst?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Das Reizdarmsyndrom ist eine Erkrankung, die man gar nicht wirklich kategorisieren kann. Das Reizdarmsyndrom ist eine Ausschlussdiagnose. Das heißt, wenn ich keine Zöliakie habe, wenn ich keine andere Allergie, Intoleranz habe, wenn ich keine chronisch-entzündliche Darmerkrankung habe und trotzdem diese häufigen Durchfälle und einfach diese Magen-Darm-Probleme, die ich mir nicht anders erklären kann, dann kann man diesen Ansatz verfolgen. Das ist für die Betroffenen oft sehr schwierig und kann auch psychosomatische Ursachen haben. Dieser Ansatz ist am besten anzugehen, weil alle anderen Therapien funktionieren noch sehr schlecht.

Martin Hammerl

Wie sehen da die Symptome aus? Ähnlich wie bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Bei der Nahrungsmittelunverträglichkeit weiß ich normalerweise wann ich meine Durchfälle bekomme. Beim Reizdarmsyndrom ist es so,



dass sie wahrscheinlich eher gehäuft sind, wenn Sie Stress haben, wenn die Situation ungewohnt ist. Das kann aber dann so viel heißen, dass man am Tag bis zu zehn Stühle hat und dadurch kann ich natürlich kein normales Leben führen und es beeinträchtigt mich wahnsinnig.

Martin Hammerl

Wie kann ich das behandeln? Wie kann ich vielleicht auch mit der Ernährung da gegensteuern?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Natürlich kann man durch ausgewogene Ernährung, durch Beratung, durch die Ethologen und vielleicht auch durch psychotherapeutische Hilfe das Ganze angehen, damit man sich vielleicht vom Stress distanziert, weil wenn Sie auf den Stress nicht so eingehen und nicht sagen: „Ich gehe jetzt dahin, hoffentlich muss ich nicht zur Toilette.“ Weil mit der Angst vor der Toilette kommt dann meistens der Stuhl schon daher.

Martin Hammerl

Das heißt, das ist tatsächlich oft eine psychische Frage, wie ich es behandle?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Genau.

Morbus Crohn (14:05)

Martin Hammerl

Eine andere Erkrankung des Darms, eine doch ernsthaftere ist Morbus Crohn. Was ist denn das zusammengefasst?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Morbus Crohn ist eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung, wo auch unser Immunsystem fehlgeleitet wird. Wir haben gesagt, unser Immunsystem arbeitet sehr viel, bevölkert auch den ganzen Darm und wenn das natürlich fehlgeleitet wird und den Darm selber angreift, dann kommt es eben zu Entzündungen. Bei Morbus Crohn können die natürlich den ganzen Magen-Darm-Trakt treffen, dadurch ist es eine sehr schwere Erkrankung. Das Hauptsymptom von Morbus Crohn sind häufige blutige Stühle.

Martin Hammerl

Was sind die Ursachen dafür?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Es ist genetisch bedingt und hat dann oft einen sekundären Auslöser. Morbus Crohn Schübe sind wie bei jeder Autoimmunerkrankung häufig auch bei Stresssituationen, einfach in irgendwelchen Ausnahmesituationen. Das heißt, ich habe den genetischen Hintergrund und dann wird das durch einen zweiten Faktor ausgelöst.

Martin Hammerl

Nachdem es eine genetische Erkrankung ist wird die Behandlung dementsprechend auch schwierig sein oder?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Ja, man versucht erstmals das Immunsystem herunterzufahren, aber ganz ausheilen kann man es natürlich nicht.



Hämorrhoiden (15:30)

Martin Hammerl

Von den Krankheiten im Zusammenhang mit dem Darm, auf die wir heute einen Blick werfen, ist die die jetzt kommt die mit Abstand häufigste – richtiges Massenleiden unter Anführungszeichen sind vergrößerte Hämorrhoiden. Schätzungen gehen von Millionen Fällen allein in Deutschland und Österreich aus. Frau Doktor, was passiert bei vergrößerten Hämorrhoiden?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Bei vergrößerten Hämorrhoiden kommt es einfach zu einer Ausweitung der venösen Gefäße. Dadurch, dass die dann ausgeweitet sind, sind die natürlich für Verletzungen anfälliger und es kommt leichter zu Blutungen. Entstehen tut das Ganze wirklich hauptsächlich daher, weil mehr Druck im Enddarm entsteht und wann entsteht der Druck im Enddarm? Wenn es schwierig wird den Stuhl zu entleeren und da sind wir häufig selber schuld, indem wir einfach sehr ballaststoffarm essen, uns sehr wenig bewegen und wenig trinken. Das heißt, wenn man diese Sachen ausmerzt, kann man sicher den Hämorrhoiden entgegenwirken, die sicher ein lästiges Volksleiden sind.

Martin Hammerl

Das heißt, die Ursachen für Hämorrhoiden sind tatsächlich hausgemacht?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Die sind hausgemacht. Vor allem haben wir mehr oder weniger keine Stuhlhygiene, man hat keine Zeit gerade, man hält es zurück, man trinkt dann wenig, isst wenige Ballaststoffe und dann entsteht das Ganze.

Martin Hammerl

Wie sieht da die Behandlung aus?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Wenn es fortgeschritten ist, kann man die natürlich legieren, man kann sie veröden, man versucht sie einfach weg zu bekommen. Es ist eine chirurgische Behandlung und man sollte natürlich jedes Blut im Stuhl abklären lassen. Das heißt, Blut im Stuhl sind nicht immer nur Hämorrhoiden, weil durch die Aussage es sind Hämorrhoiden wird zum Beispiel oft ein Darmkrebs übersehen. Das heißt, einmal abgeklärt sollten sie auf jeden Fall werden.

Martin Hammerl

Aber das heißt auch mildere Formen, wenn es vielleicht gerade beginnt, kann ich mit richtiger Ernährung noch abschwächen?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Genau, zum Beispiel ein bisschen Leinsamen ins Joghurt geben, einfach auf die Stuhlhygiene schauen und dann passt das.

Der Stuhlgang (17:34)

Martin Hammerl

Wir haben jetzt bei den Erkrankungen des Darms den Stuhlgang schon mehrere Male erwähnt. Kommen wir grundsätzlich einmal zum Stuhlgang. Wie sollte dieser sein, um auf einen gesunden Darm schließen zu können im Regelfall?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Im Regelfall natürlich nicht zu hart und nicht zu weich. Es ist natürlich schwierig zu beschreiben. Wo vielleicht die meiste Angst oft entsteht ist, wenn man nicht seinen täglichen Stuhlgang hat. Das ist ganz normal. Stuhlgang ist



normal dreimal täglich bis zweimal in der Woche. Das heißt, es muss nicht jeder jeden Tag seinen Stuhlgang haben. Gefährlich wird es wirklich, wenn Sie jetzt eine Woche keinen Stuhlgang gehabt haben. Dann ist es wichtig zu schauen, ob ich Darmgeräusche habe, weil das kann dann doch ein Hinweis für einen Darmverschluss sein.

Martin Hammerl

Gibt es da irgendwelche Warnzeichen beim Stuhlgang? Vielleicht auch die auf eine Darmkrankheit schließen lassen. Sei es jetzt von der Häufigkeit, sei es von der Farbe, von der Konsistenz her.

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Natürlich schaut man darauf ob Blut im Stuhl ist. Das ist natürlich immer ein Warnsignal. Blut im Stuhl kann einmal auf einen Tumor hindeuten, Blut im Stuhl kann eine Entzündung sein. Das heißt, Blut im Stuhl ist nie normal. Was noch ein Warnsignal ist, wenn der Stuhl schwarz wird, weil es ist natürlich auch Blut im Stuhl. Das heißt, Blut im Stuhl kann entweder hellrotsein, dann wird es eher vom Enddarm kommen. Wenn es schwarz wird, liegt die Ursache viel weiter oben. Ein zweites Warnsignal ist natürlich, wenn ich viele flüssige Stühle habe, weil es natürlich auch nicht normal ist.

Martin Hammerl

Was kann ich tun, um den Stuhlgang zu erleichtern oder vielleicht sogar zu korrigieren, wenn es nicht passt?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Dann kann ich natürlich, wie vorher schon gesagt, mehr trinken, viele Ballaststoffe essen, vielleicht wirklich mein Joghurt, mein Müsli mit Leinsamen anreichern oder Pflaumen dazu

essen. Ich kann wirklich einfach in die Ernährung Dinge einbauen, die mir helfen das Ganze zu erleichtern und wenn es gar nicht anders geht, werden wir natürlich zu medikamentösen Mitteln greifen, was manchmal notwendig ist, wenn ich zum Beispiel Schmerzmittel einnehme, die eine Verstopfung erzeugen.

Die richtige Ernährung (19:41)

Martin Hammerl

Wie sieht denn jetzt die richtige Ernährung für einen gesunden Darm aus? Was sind denn da so die Grundregeln vielleicht?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Die Grundregeln sind wirklich, dass es sich um eine ausgewogene Ernährung handeln sollte, die wirklich Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate in der richtigen Zusammensetzung hat. Das heißt, wir sollen Kohlenhydrate, eher komplexe Kohlenhydrate essen und keine Einfachzucker, eher wenig Fett und auch genügend Eiweiß, damit wir unsere Aminosäuren auffüllen können.

Martin Hammerl

Ein Begriff in Sachen Ernährung, den wir heute immer wieder erwähnt haben, sind die Ballaststoffe. Was sind denn Ballaststoffe eigentlich und warum braucht die der Darm so dringend?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Ballaststoffe sind mehr oder weniger Stoffe, die der Körper nicht aufnimmt, die so durchgehen und dadurch das Ganze einfach flüssiger machen und das Ganze einfach aufweichen. Das heißt, der Stuhl wird nicht so hart wie sonst, es werden natürlich alle Nährstoffe her-



ausgezogen, es wird das Wasser herausgezogen, es wird nichts zurückbleiben bis auf die Abfallstoffe und wenn die natürlich verpackt sind, ist das Volumen größer und kann leichter entfernt werden.

Martin Hammerl

Was sind die typischen Lebensmittel, in denen eine ausreichende Menge an Ballaststoffen vorhanden ist? Wir haben vorhin schon die Leinsamen erwähnt.

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Ballaststoffe sind vorhanden vor allem in Obst und Gemüse. Beim Obst zum Beispiel in Äpfeln oder Birnen. Beim Gemüse zum Beispiel Brokkoli, Erbsen oder Karotten. Natürlich auch in allen Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten wie Erbsen, Linsen, Bohnen. Die haben einmal sicher eine ausreichende Anzahl an Ballaststoffen und die Verdauung wird es uns danken.

Martin Hammerl

Was ist denn jetzt außer der Ernährung vielleicht sonst noch wichtig, um einen Darm gesund zu halten?

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Ausreichend Bewegung und viel Flüssigkeit trinken. Die ausreichende Bewegung vor allem daher, weil dann auch der Darm in Bewegung bleibt. Das heißt, wenn wir in Bewegung sind, bleibt auch der Darm in Bewegung, wenn wir nicht zu übergewichtig sind, dann wird er auch nicht überfordert und ausreichend Flüssigkeit einfach wirklich auch um das Ganze weiter zu befördern und einfach eine weichere Konsistenz zu erzeugen. Weiters sollte man natürlich Stress vermeiden und auch immer sich diese Ruhepausen gönnen.

Martin Hammerl

Mit diesen guten Ratschlägen beenden wir unsere heutige Podcast Folge über Darmgesundheit. Noch einmal vielen Dank an meinen Gast Frau Doktor Schratzberger-Antlinger, danke für Ihre Zeit!

Prim. Dr. Gabriele Schratzberger-Antlinger

Danke!