Presseaussendung 27. März 2014

**Der Darm – Zentrum der Gesundheit**

**Der Anteil der Darmgesundheit an der Gesundheit insgesamt und unserem Wohlbefinden kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Schließlich ist die Darmwand die größte Kontaktfläche des Körpers zur „Außenwelt“, auch wenn sie sich im Inneren befindet. Aktuelle Fragen der Darmgesundheit stehen im Blickpunkt des derzeit in Wien stattfindenden Kongresses des Verbandes der Diaetologen Österreichs und werden von ExpertInnen der Diätologie und Ernährungsmedizin erörtert.**

Von Darmgesundheit ist in letzter Zeit häufig die Rede. Zu Recht. Denn dass es mit der Darmgesundheit bei vielen Menschen nicht zum Besten steht, zeigt der Umstand, dass Beschwerden des Verdauungstrakts zu den häufigsten Beeinträchtigungen des Wohlbefindens überhaupt zählen.

Aber was ist mit Darmgesundheit eigentlich gemeint? „Im Darm findet nicht nur die Verdauung statt, also die Aufbereitung der aufgenommenen Nahrung bis hin zur Aufnahme von Nährstoffen, die uns Energie und Bausteine liefern, die für den Organismus lebensnotwendig sind“, so Univ.-Prof. Dr. Herbert Tilg, Leiter der Universitätsklinik für Innere Medizin I in Innsbruck, „im Darm findet sich außerdem das größte Reservoir von Immunzellen des Körpers, die ein eigenes Immunsystem darstellen! Ebenso findet sich im Darm die größte Ansammlung von Nervenzellen neben dem Gehirn und Rückenmark – also dem Zentralnervensystem, und auch diese bilden wiederum ein eigenes Nervensystem.“ Daraus ergeben sich vielfältige Einflüsse auf den gesamten Organismus.

Wenn man bedenkt, dass hier nur eine einzelne Zellschicht zwischen „Außenwelt“ und „Innenwelt“ des Körpers steht, so lässt sich auch die Bedeutung der Barrierefunktion der Darmschleimhaut ermessen. Hier wird entschieden, was in den Körper darf und soll und was nicht, was „gut“ und was „schlecht“ für den Organismus ist. Nützliche Stoffe werden aufgenommen bzw. toleriert, schädliche Stoffe werden abgebaut.

Tilg zusammenfassend: „Darmgesundheit bedeutet daher, dass viele verschiedene Funktionen optimal ablaufen. Dazu gehören Verdauung und Stoffwechsel, Immunabwehr und Immuntoleranz, aber auch Funktionen, bei denen man nicht in erster Linie an den Verdauungstrakt denkt. Eine Vielzahl von Signalen aus dieser Region beeinflusst das Nervensystem – das sogenannte „Bauchhirn“ ist in der Tat sehr wichtig – und das Herz-Kreislauf-System.“

Unter „Bauchhirn“ versteht man das Geflecht von Nervenzellen, die die Darmwand umhüllen. Es wird im Gegensatz zum „zentralen“ Nervensystem, also Gehirn und Rückenmark, auch als „enterales“ Nervensystem bezeichnet. Aus dem enteralen Nervensystem werden ständig Nachrichten über den „Innenzustand“ des Körpers an das Großhirn gesendet, die einen großen Einfluss auf das Allgemeinbefinden haben. Umgekehrt gelangen viele Signale und Botschaften aus dem übrigen Nervensystem an das Bauchhirn.

**Wichtige Zusammenarbeit mit Darmbakterien**

Tilg: „Dieses komplexe Zusammenspiel funktioniert aber erst dann gut, wenn ein weiterer Teil dieses Systems in optimalem Zustand ist, nämlich die Gesamtheit der Darmbakterien, auch Mikrobiota oder Darmflora genannt.“ Trotz intensivster Forschungen in den vergangenen Jahrzehnten konnte die Funktion der Mikrobiota, die immerhin zehnmal mehr Zellen umfassen als der „restliche“ menschliche Körper insgesamt, noch nicht vollständig aufgeklärt werden. Die Arbeitsgruppe um Tilg arbeitet zum Beispiel mit Hilfe molekularer Analysemethoden daran, die Vielfalt der Bakteriengene zu erforschen. „Was wir sicher sagen können, ist, dass die Gesamtheit der Darmbakterien einen wesentlichen Beitrag zum Stoffwechsel leistet, indem sie den Abbau von Nährstoffen, die Entgiftung und die Ernährung der Darmschleimhaut unterstützt“, erklärt Tilg und führt aus: „Weiters erfüllen sie eine wichtige Schutzfunktion, indem sie Krankheitserregern entgegenwirken, das Immunsystem und die Darmbarriere stärken.

„Sehr wichtig in diesem Zusammenhang ist natürlich die Ernährung“, betont Tilg. „Die Zusammensetzung der Darmflora ändert sich je nach Art der zugeführten Nährstoffe. Wahrscheinlich ist die Ernährung der wichtigsten Einflussfaktor auf die Mikrobiota.“ Diese Effekte können rasch und kurzfristig eintreten, bei länger anhaltenden Einflüssen aber auch nachhaltig sein.

**Ernährungswissen von diätologischen ExpertInnen**

Angesichts der zentralen Bedeutung der Darmgesundheit kommt den Diätologen und Diätologinnen heute aus zwei Gründen eine wichtige Aufgabe zu. „Zum einen sind Diätologen und Diätologinnen als medizinisch ausgebildete Ernährungsexperten das Bindeglied zur ärztlichen Versorgung“, erläutert die Präsidentin des Verbandes der Diaetologen Österreichs, Prof.in Andrea Hofbauer und ergänzt: „Bei diagnostizierten Erkrankungen sind diätologische Experten aufgrund ihrer Ausbildung in der Lage, ärztliche Befunde zu interpretieren und auf Basis dessen und anhand der diätologischen Vorgangsweise eine fundierte Ernährungstherapie zu erstellen.“ Dazu gehört eine genaue Ernährungsanamnese, in der die Ernährungsgewohnheiten des Patienten oder der Patientin analysiert werden. Gemeinsam wird dann ein individueller, praktikabler und alltagstauglicher Ernährungsplan erstellt. „Es ist von entscheidender Bedeutung, dass dabei die Nährstoffversorgung gesichert ist“, betont Hofbauer.

Zum anderen tragen Diätologen und Diätologinnen dazu bei, die seit einigen Jahren um sich greifende Verunsicherung der Menschen in Fragen der Ernährung ernst zu nehmen. Hofbauer: „Es ist uns ein großes Anliegen, die Menschen wieder zu einem selbstverständlicheren Umgang mit Nahrungsmitteln hinzuführen, Verunsicherungen zu beseitigen und Ängste zu lösen. Mit unserem fachlichen und methodischen Wissen können wir die notwendigen Informationen und Unterstützungen anbieten und damit letztlich auch zu mehr Lebensqualität beitragen.“

**Kontakt**

#### Prof. Andrea Hofbauer, MSc, MBA

#### Präsidentin VERBAND DER DIAETOLOGEN ÖSTERREICHS

#### Austrian Association of Dietitans

#### Grüngasse 9/Top 20

#### 1050 Wien

#### T: 0664/13 28 930

#### [www.diaetologen.at](http://www.diaetologen.at)

#### ZVR: 902 803 243

#### DVR: 4002947

**Rückfragen Presse**

**Urban & Schenk medical media consulting**

Barbara Urban: +43 664/41 69 4 59, [barbara.urban@medical-media-consulting.at](mailto:barbara.urban@medical-media-consulting.at)

Mag. Harald Schenk: +43 664/160 75 99, [harald.schenk@medical-media-consulting.at](mailto:harald.schenk@medical-media-consulting.at)