

Mikrobiom und Ernährung

Der Mensch ist nie wirklich allein – so kommen auf 30 Billionen Körperzellen etwa 39 Billionen Bakterien. Eine grosse Menge dieser Bakterien befindet sich im Darm. So kann man davon ausgehen, dass die Biomasse der Bakterien im Darm 1–2 kg entspricht. Die Gesamtheit dieser Bakterien wird als Mikrobiom des Darms bezeichnet. Bei einem gesunden Menschen stehen die Bakterien unseres Darms ständig in Kontakt zu unseren Immunzellen, und es wird ein Gleichgewicht zwischen der Aktivierung unseres Immunsystems durch die Bakterien und der Regulierung der Immunantwort auf die Bakterien gehalten. Die Bakterien in unserem Darm helfen uns auch beim Metabolismus von Vitaminen und Mineralstoffen und beim Entgiften, sie unterstützen das Immunsystem und tragen somit ebenfalls zur Abwehr von Krankheitserregern bei. So ist es nicht überraschend, dass eine Reihe von Erkrankungen im Zusammenhang mit der Zusammensetzung unserer Darmbakterien gesehen wird. Die Zusammensetzung der Bakterien in unserem Darm ist unter anderem davon abhängig, was wir essen. Eine besonders faserreiche Ernährung führt zu einer deutlich anderen Darmflora als z.B. eine besonders fettreiche Ernährung.

Bereits der frühkindliche Kontakt zu Bakterien und zur Nahrung scheint dabei entscheidend zu sein. Während man beispielsweise lange Zeit dazu geraten hat, dass Kleinkinder möglichst lange bestimmte Nahrungsmittel meiden, geht man inzwischen davon aus, dass ein früher Kontakt hilfreich zur Allergie-Vorbeugung ist. Kinder, die bereits früh unterschiedliche Nahrungsmittel zu sich genommen haben, zeigen ein deutlich geringeres Risiko, später eine Allergie zu entwickeln. In Tierversuchen konnten wir zeigen, dass Butyrat (Salz der Buttersäure), welches in Milchprodukten vorkommt und auch bei einer faserreichen Ernährung von den Darmbakterien hergestellt wird, die Allergiesymptome deutlich reduziert. Die Frage für die Zukunft bleibt nun, ob man das Risiko, eine Allergie zu bekommen, durch eine bestimmte Ernährung minimieren kann und ob man durch eine gezielte Ernährung die Symptome einer bereits bestehenden Allergie reduzieren kann.

Kontakt:

Dr. Ruth Ferstl
Swiss Institute of Allergy and Asthma Research
Obere Strasse 22
CH-7270 Davos Platz
ruth.ferstl@siaf.uzh.ch



Schweiz. Natürlich.



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch/nutrition