

**MEDIENMITTEILUNG****Bern, 25. Januar 2021**

## **Darmgesundheit – wir kennen nur die Spitze des Eisbergs!**

**Das 26. Swissmilk-Symposium für Ernährungsfachleute wurde erstmals online durchgeführt. Die Beteiligung von rund 200 Teilnehmenden zeigt, dass die Thematik der Darmgesundheit äusserst aktuell ist und dass die Online-Durchführung geschätzt wird. Die eindrücklichen Vorträge zeigten, dass das junge Forschungsfeld laufend neue Erkenntnisse zum intestinalen Mikrobiom hervorbringt. Durch dieses gesteigerte Wissen kann die Ernährung individuell angepasst und die allgemeine Gesundheit des Menschen verbessert werden.**

«Wir wollen mit Qualität und Innovation überzeugen», sagt Projektleiterin Susann Wittenberg. Diesem Anspruch wurde man auch am 26. Ernährungssymposium gerecht. Eigentlich sollte dieses physisch im Oktober 2020 stattfinden. Die aktuelle Situation erlaubte das jedoch nicht und es wurde auf ein Webinar ausgewichen. «Das Thema Darmgesundheit interessiert, so konnten auch für dieses Symposium hochkarätige Referenten gewonnen werden und rund 200 Ernährungsfachleute nahmen teil», resümiert Susann Wittenberg.

### **Mikrobiom und Gesundheit**

Das intestinale Mikrobiom macht den grössten Teil des menschlichen Mikrobioms aus. Es beherbergt ungefähr 2–3 kg Bakterien rund 1000 verschiedener Spezies. Bereits bei der Geburt und in den ersten Lebensjahren prägt die Mutter die Besiedelung des Mikrobioms ihres Kindes stark. Im Erwachsenenalter spielen Ernährung, Lebensstil, Medikamente, Erkrankungen, Stress usw. bei der Entwicklung des Mikrobioms eine tragende Rolle. Die Zusammenhänge zwischen Mikrobiom und Krankheiten bzw. der Gesundheit zeigt, dass wir erst die Spitze des Eisbergs kennen. Das Swissmilk-Ernährungssymposium hat einige interessante Aspekte dazu beleuchtet.

### **Referenten aus unterschiedlichen Forschungsbereichen**

So erläuterte zum Beispiel Dominik N. Müller (Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin) die Zusammenhänge von Darmbakterien und Herzgesundheit. Barbara Walther (Agroscope) informierte über mikrobielle Systeme von Lebensmitteln, über fermentierte Lebensmittel und Milchprodukte und ihre gesundheitliche Wirkung. Ein Fazit ihrer Präsentation: «Die Wichtigkeit von Mikrobiota für Gesundheit ist erkannt und es gibt sehr viele Ansätze, die dies aufzeigen. Bakterien in fermentierten Produkten haben durchaus das Potential, das Mikrobiom positiv zu beeinflussen. Daher sollten in einer ausgewogenen Ernährung diese Produkte einen festen Platz haben.» Stephan Vavricka (Zentrum für Gastroenterologie und Hepatologie AG Zürich) referierte sehr anschaulich über die Entstehung der Darmflora und deren Zusammensetzung. Undine Lang (Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel) zeigte auf, wie sich die Darmgesundheit auf die Psyche auswirken kann. Ein weiterer spannender

Programmpunkt folgte mit Hans-Helmut Martin (Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung). In seinem Referat ging er unter anderem auf die Frage ein «welche Wirkungen Ballaststoffe auf Darm, Knochen und Gelenke haben?». Anna Maria Bramböck (Berner Fachhochschule, Departement Gesundheit) befasste sich ausführlich mit Probiotika. So erläuterte sie die Grundlagen, die rechtliche Situation und ging auch auf die aktuelle Evidenzlage und Empfehlungen ein.

**Sport in der Pause**

Ein ganzer Tag vor dem Bildschirm kann sehr anstrengend sein. Deshalb hat Nadine Blum das Programm mit bewegten Pausen aufgelockert. Sie ist Sportwissenschaftlerin und arbeitet als Trainerin bei UNIK Sports in Bern.

Rückblickend war auch diese Veranstaltung für die Teilnehmenden sehr wertvoll. Das Ernährungssymposium wird weiterhin in der Agenda von Swissmilk eine bedeutende Rolle spielen.

Die Beiträge und die Abstracts können unter <https://www.swissmilk.ch/de/ernaehrungsfachleute/symposium/> heruntergeladen werden.

**Auskünfte:**

Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk  
[symposium@swissmilk.ch](mailto:symposium@swissmilk.ch)

Reto Burkhardt, Leiter Kommunikation SMP

079 285 51 01

3'686 Zeichen (inklusive Leerschläge)