

Unser Darm - Sitz unseres Immunsystems

Der Darm ist mit seiner Fläche von ca. 400m² unsere größte Kontaktfläche zur Außenwelt. 80% der Zellen unseres Immunsystems sind im Darm beheimatet, genauso wie die für unsere Gesundheit so wichtigen Darmbakterien: Diese produzieren eine feste Schleimschicht, die den Krankheitserregern das Eindringen in den Körper erschwert. Durch viele Umwelteinflüsse, Stress, Rauchen, falsche Ernährung, wenig Bewegung sind diese wichtigen Helfer jedoch beeinträchtigt, es entsteht ein „Ungleichgewicht“ im Darm. Lästige Leiden wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Reizdarm können die Folge sein.

Wesentlich für die Barriere-Funktion sind drei Faktoren:

- eine gesunde Darmschleimhaut,
- funktionierende Immunzellen und
- eine günstige Darmbesiedlung durch Bakterien.

Unsere Darmbakterien erfüllen lebenswichtige Aufgaben, u.a.:

- Aufbau der Darmbarriere gegen fremde Keime,
- Abtransport von Schad- und Giftstoffen,
- Aufnahme und Produktion von wichtigen Vitalstoffen.

Alles was wir essen und trinken, auch Medikamente, gelangen in den Darm. Somit füttern wir mit unserer Nahrung unser Darmmikrobiom. Durch die Darm-Hirn-Achse beeinflussen die Darmbakterien unsere seelische Gesundheit.

Mit einer **abwechslungsreichen Ernährung** wird unser Körper bestens mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. **Kochen** Sie, wenn möglich, mit frischen (saisonalen), heimischen (Bio-)Zutaten. **Verzichten** Sie öfters auf Fertigprodukte, Fast Food und Energy Drinks.

Links

 • [Darmgesundheit-Kompodium](#): kompaktes Wissen für Ihr Wohlbefinden mit Schnell-Check und vielen Rezepten - darmgesunde Ernährung zum Genießen.

• Blogartikel: [Immunstarke Ernährung](#) 

 • [Fitter Darm & Fittes Immunsystem](#): Darmbakterien sorgen für unser Wohlbefinden.

Tipps zum Mitnehmen

Ernährung und Darmgesundheit sind eng miteinander verknüpft – jeden Tag aufs Neue bietet sich so die Chance, den Darm zu entlasten beziehungsweise zu stärken. Essen soll immer abwechslungsreich sein! Vollkornbrot, Gemüse, probiotische / fermentierte Lebensmittel, zuckerarmes Obst und Hülsenfrüchte sind das "Lieblingsfutter" der Darmbakterien.

Ausreichend trinken, Bewegung und Entspannung bringen die Verdauung in Schwung.

Kontakt

Eat2day Ernährungsconsulting
Mag. Veronika Macek-Strokosch



Ernährungswissenschaftlerin, Dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit

www.eat2day.at