

Luxemburger Wort

Forschung: Gesundheit geht durch den Darm (<https://wort.lu/de/lifestyle/forschung-gesundheit-geht-durch-den-darm-5f465ec1da2cc1784e3646b9>)

[Lifestyle](https://wort.lu/de/lifestyle) (<https://wort.lu/de/lifestyle>) 4 Min. 27.08.2020 Aus unserem online-Archiv

Exklusiv für Abonnenten



Forschung: Gesundheit geht durch den Darm

[Lifestyle](https://wort.lu/de/lifestyle) (<https://wort.lu/de/lifestyle>) 4 Min. 27.08.2020 Aus unserem online-Archiv

Exklusiv für Abonnenten

Mahesh Desai ist Mikrobiologe am Luxembourg Institute of Health (LIH). Der 38-Jährige erforscht dort unter anderem das im menschlichen Darm vorhandene Mikrobiom. Im Interview erklärt der Wissenschaftler, was man für eine gute Darmgesundheit tun kann und warum ein gesunder Darm auch die restlichen Organe beeinflusst.

Mahesh Desai, womit genau beschäftigen Sie sich in Ihrer Forschung?

Wir arbeiten daran, wie sich die Veränderung unserer Essgewohnheiten – vor allem die Tatsache, dass wir weniger pflanzliche Produkte und weniger Ballaststoffe zu uns nehmen – auf unser Wohlbefinden auswirkt. Dass wir immer weniger pflanzliche Produkte essen, scheint viele Krankheiten zu beeinflussen. Aber wie genau das funktioniert, ist noch nicht erforscht. Daran wollen wir arbeiten. Wir untersuchen, wie die Veränderung unserer Gewohnheiten, vor allem die geringere Aufnahme von Ballaststoffen, das Mikrobiom (*Bakterien im Darm, Anm. d. Red.*) in unserem Darm verändert. Das Biom hilft uns, die Ballaststoffe zu verarbeiten, weil wir selbst nicht die notwendigen Enzyme haben.



Mahesh Desai, Mikrobiologe

Foto: LIH

Wie beeinflusst dieses Mikrobiom unseren Körper?

Es spielt eine Rolle bei vielen Krankheiten. Wir wollen jetzt schauen, wie wir dieses Wissen nutzen können, um Krankheiten zu verhindern oder abzumildern. Oder wie wir bereits erkrankten Menschen helfen können, ihre Therapien durch eine bestimmte Ernährung zu ergänzen. Wir erforschen auch, wie wir Darm-Mikrobiome entwickeln können, also wie wir Nahrungsergänzungsmittel nutzen können, um Mikrobiome zu verändern und ihr Potenzial für unser Wohlbefinden zu nutzen.

Was ist überhaupt ein gesunder Darm?

Es ist einfach zu erklären, was ein kranker Darm ist, denn das ist mit Problemen verbunden. Ein gesunder Darm ist schwer zu definieren. Es ist ein Darm mit einer möglichst hohen Vielfalt an Bakterien.

Was kann man selbst tun, um die eigene Darmgesundheit zu unterstützen?

So viele pflanzliche Nahrungsmittel wie möglich essen. Natürlich müssen wir uns auch bewegen. Das eine geht nicht ohne das andere. Wenn jemand sehr sportlich ist, aber nicht das Richtige isst, dann ist das keine gute Kombination. Und man sollte beispielsweise auch auf das emotionale Wohlbefinden achten.

Wäre es besser, wir würden uns noch ernähren wie vor 500 Jahren?

Zumindest in ähnlicher Weise. Wir sollten weniger verarbeitete Lebensmittel essen, weniger Fleischprodukte und mehr pflanzliche Dinge wie Obst und Gemüse, Bohnen, Nüsse und so weiter. Die ganze Ernährung hat nicht nur einen Einfluss auf unseren Darm, sondern auch auf andere Organe und Erkrankungen außerhalb, neurodegenerative Krankheiten wie multiple Sklerose (MS), Parkinson oder Herzkrankheiten.

Wie kann denn der Darm eine Krankheit wie Parkinson beeinflussen?

Es gibt eine starke Verbindung zwischen der sogenannten Darm-Gehirn-Achse. Denn die Moleküle, die ein Mikrobiom im Darm produziert, können durch das Blut zum Gehirn wandern. Diese Moleküle können Einfluss auf das neurodegenerative System haben. Je nach Gesundheit der Darmbakterien können so Organe in anderen Regionen des Körpers beeinflusst werden.

Also kann man viele Erkrankungen auf schlechte Ernährung zurückführen?

Menschen mit gewissen Krankheiten wie Krebs oder MS haben genetische Abnormalitäten, aus denen sich

diese Krankheiten entwickeln. Aber nicht jeder, der diese genetischen Veränderungen in sich trägt, entwickelt automatisch eine Krankheit. Da spielen auch äußere Faktoren eine Rolle. Selbst Menschen, die wirklich fit sind, können diese Abnormalitäten haben. Und sie können ausbrechen, wenn man sich langfristig schlecht ernährt. Man muss es so sehen: Schlechte Ernährung verursacht nicht nur Übergewicht, sie kann noch ganz andere Probleme hinter sich herziehen.

Gibt es schon Erkenntnisse darüber, ob auch der Verlauf einer Corona-Erkrankung mit der Darmgesundheit zusammenhängen kann?

Wir wissen, dass andere Corona- oder Influenza-Viren die Lunge beeinflussen, sie stehen aber auch in Beziehung zum Darm-Mikrobiom. Es wurde in Versuchen mit Tieren gezeigt, dass sie, wenn sie eine gesunde Darmflora hatten und pflanzliche Produkte gegessen haben, widerstandsfähiger gegen Infektionen waren. Daraus können wir schließen, dass es mit dem aktuellen Corona-Virus ähnlich ist. Menschen mit gesünderem Darm-Mikrobiom könnten widerstandsfähiger gegen das Virus sein.

Müssten wir dann aufgrund des Lockdown, während dem viele Zeit zum frischen Kochen hatten, eine gesündere Darmflora haben?

Es ist noch nicht klar, wie lange es dauert, ein Mikrobiom zu entwickeln, wenn jemand das Falsche hat. Aber selbst ein kurzzeitiger Lebenswandel tut gut, denn Mikrobiome sind sehr dynamisch und verändern sich schnell. Wenn wir täglich das Richtige essen, hat das auch kurzfristig einen guten Einfluss. Aber man sollte den Lebensstil schon beibehalten.

Was ist mit Menschen, die keine Zeit zum Kochen haben oder nicht kochen können und deshalb eher zu Fertigprodukten greifen?

Es ist eigentlich nicht so schwer. Im Supermarkt gibt es Obst, fertige Salate. Man hat immer die Wahl. Selbst diejenigen, die nicht kochen können, haben viele Optionen. Man muss sich nur bewusst machen, was man isst.

Was muss man tun, um dieses Bewusstsein bei den Menschen zu stärken?

Wir müssen den Menschen die Verbindungen klar machen, um ihre Denkweise zu ändern. Es geht darum, unsere Mentalität zu verändern. Und das geht nur durch Wissen.

Folgen Sie uns auf [Facebook \[https://www.facebook.com/wort.lu.de\]](https://www.facebook.com/wort.lu.de), [Twitter \[https://twitter.com/Wort_LU\]](https://twitter.com/Wort_LU) und [Instagram \[https://www.instagram.com/luxemburger_wort\]](https://www.instagram.com/luxemburger_wort) und [abonnieren Sie unseren Newsletter \[https://www.wort.lu/de/newsletter\]](https://www.wort.lu/de/newsletter).
