

Zehn Tipps zur Darmgesundheit

von Dr. Peter Rosler

Schon für Paracelsus galt der Bauch als Zentrum des Wohlbefindens und auch die moderne Medizin hegt keinen Zweifel daran, dass der Darm überwiegend für die Gesundheit des Menschen verantwortlich ist. 80 % des Immunsystems liegen im Darm, jenem 8 Meter langem Organ, das mit einer Fläche von ca. 400 Quadratmetern aufgeklappt einem viertel Fußballfeld entspricht. Wohlstandsleiden, da sind sich die Experten einig, sind meist auf einseitige Ernährung bzw. schlechte Verdauung zurückzuführen. Dabei ist es gar nicht so schwer, den Darm gesund zu halten.

„Der Tod sitzt im Darm“, lautet ein alter Medizinerspruch, der auf den altgriechischen Hippokrates zurückgeht. Heute weiß man: er hatte recht. Denn der Darm hat neben der Verdauungsarbeit weitere wichtige Funktionen zu erfüllen.

Im Darm landen mit der Nahrung auch alle darin enthaltenen Schadstoffe und Keime. Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate sowie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe werden vom Dünndarm an den Körper weitergegeben. Schad- und Giftstoffe sowie unerwünschte Keime werden überwiegend gebunden und ausgeschieden.

Der Darm ist somit die wichtigste Barriere gegen Belastungen und Eindringlinge, die unserer Gesundheit schaden könnten. Solange der Darm gesund ist und seinen Aufgaben nachkommt, haben es Krankheitserreger schwer, in den Organismus durchzukommen.

Dass der Darm gesund bleibt, dafür sorgen die folgenden 10 Tipps:

1. „Fünf am Tag“

Der aktuelle Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zeigt, dass noch immer viel zu wenig Obst und Gemüse gegessen wird: statt der empfohlenen 600 Gramm täglich im Durchschnitt gerade mal die Hälfte. Doch Ernährungsexperten und Studien bestätigen: fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Wer viel Obst und Gemüse isst, beugt nicht nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Sekundäre Pflanzenstoffe sind auch eine wirkungsvolle Prophylaxe gegen Krebserkrankungen. Kohlarten wie Brokkoli oder Rosenkohl (Indo1-3- Carbinol), Tomaten (Lycopin), Äpfel und Zwiebeln (Quercetin), Zitrusfrüchte (Pektine) und Soja (Genistein und Daidicein) sollen das Risiko halbieren, an einem bösartigen Darmtumor zu erkranken.

Im Mai 2000 wurde in Deutschland die Kampagne „5 am Tag“ gestartet. **Noch nie haben sich Ernährungswissenschaftler und Mediziner so einheitlich und konsequent hinter eine Ernährungsempfehlung gestellt.** Tatsächlich ist der Rat, zweimal täglich Obst plus dreimal täglich Gemüse oder Salat zu essen, einfach zu befolgen und als Vorbeugemaßnahme äußerst effektiv. Dennoch hat er sich im Alltag leider nur wenig durchsetzen können. Dabei sind bei „5 am Tag“ nicht nur frisches, sondern auch verarbeitetes Obst und Gemüse, Obst- oder Gemüsesäfte, trinkbare Obst Mahlzeiten oder verzehrfertige Salate „erlaubt“ (Mehr Informationen hierzu unter www.5amtag.de).

2. „Dreißig Gramm Ballaststoffe am Tag“

Auch diese Menge entspricht einer Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. In Industrieländern beträgt die tägliche Ballaststoffzufuhr derzeit 10 bis 30 Gramm. Da diese vor 100 Jahren mit 100 Gramm deutlich höher lag, wird ein Zusammenhang zwischen der verminderten Ballaststoffaufnahme und der Entstehung zahlreicher Zivilisationskrankheiten vermutet.

Im Dickdarm verkürzen Ballaststoffe die Transitzeit des Speisebreis (Zeit zwischen Aufnahme der Nahrung und Ausscheidung) und erhöhen sowohl die Stuhlfrequenz als auch die Stuhlmenge. Das bedeutet, dass Giftstoffe und krebserregende Substanzen weniger konzentriert und viel kürzer mit den Darmwänden in Berührung kommen. Wird gleichzeitig genug getrunken, bewirken Ballaststoffe eine weiche Stuhlkonsistenz, wodurch Verstopfung und dadurch bedingten anderen Dickdarmerkrankungen sowie innerer Vergiftung vorgebeugt wird. Außerdem wurde eine positive Wirkung der Ballaststoffe auf die Dickdarmflora nachgewiesen, welche vermutlich einen Schutzmechanismus vor Dickdarmkrebs darstellt.

Wer sich schon an die Empfehlung, „5 am Tag“ hält, steigert automatisch den Ballaststoffanteil seiner täglichen Ernährung. Die Ballaststoffzufuhr kann weiter erhöht werden, in dem der Anteil an Vollkorngetreiden oder -produkten vergrößert und der Anteil an Fett und tierischen Lebensmitteln, vor allem Fleisch und Wurst, reduziert wird. Von einer übermäßigen Zufuhr isolierter Ballaststoffe (Weizenkleie, Leinsamen etc.) ist jedoch abzuraten, da diese - vor allem bei niedriger Flüssigkeitszufuhr - ebenfalls zu Verstopfung führen können. Außerdem binden diese Ballaststoffe nicht nur Schadstoffe, sondern auch wichtige, lebensnotwendige Nährstoffe.

3. „Schutz der Darmflora“

Als Darmflora werden sämtliche Mikroorganismen bezeichnet, die den Darm des Menschen besiedeln. Die Bezeichnung „Flora“ stammt von der früher vertretenen Auffassung, Bakterien und andere Mikroorganismen gehörten zum Pflanzenreich. Richtigerweise müsste man eher von einer Darmmikrobiota sprechen.

Es handelt sich dabei um ca. 150 verschiedene Bakteriengattungen und -arten. Unter den bekanntesten Darmbakterien befinden sich die „guten“ E. coli und Enterokokken, Laktobazillen und Bifidobakterien, sowie die „bösen“ Clostridien und Pilze. Bestimmte Darmbakterien verdauen Fasermaterial und erleichtern so die Aufnahme der zerlegten Nährstoffe durch die Darmwand. Einige Bakterien bilden B-, E- und K-Vitamine. Ihre Tätigkeit reinigt und pflegt die Darmwände durch Vertilgung von Abfall und regt deren Zellen zur Teilung an. Ihre große Masse – bei einem erwachsenen Menschen können die Darmbakterien bis zu einem Kilo wiegen - regt zudem die Darmbewegung und damit die Ausscheidung an.

Mit einer gesunden Darmflora, deren Großteil sich im Dickdarm befindet, kommen Krebserkrankungen weit seltener vor als bei einseitig-kranker Darmflora, welche den Darm aus dem Gleichgewicht bringt. Normalerweise sorgt ballastreiche Ernährung dafür, dass sich gesunde Bakterien in der Darmflora entwickeln. Bei Völkern in Asien und Afrika, mit überwiegend ballastreicher Ernährung, kommt Darmkrebs äußerst selten vor.

Einseitige Ernährung, schwache Verdauung, auch Stress und Medikamente können die Darmflora angreifen und aus dem Gleichgewicht bringen. Dann gewinnen meist Fäulnisbakterien bzw. Pilze die Oberhand. Die Darmschleimhaut entzündet sich, giftige Stoffwechselprodukte können nicht mehr ausreichend abgefangen werden und gelangen verstärkt in den Körper. Das Ergebnis sind Leberbelastung, Müdigkeit, Entwicklung von Allergien (Heuschnupfen, Asthma, Ekzeme, Akne, Neurodermitis), Darmkrankheiten wie Blähungen, Durchfall, Verstopfung, bis hin zu Infektanfälligkeit und Entzündung, Rheuma und Krebs.

Obst, Gemüse, Salate und Getreide, milchsäure Produkte wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut oder Brottrunk unterstützen die Darmflora. Ist der Darm in seiner Funktion gestört, wird zur Darmsanierung eine Colon-Hydro-Therapie empfohlen, bei der mit warmem Wasser der Dickdarm gespült wird.

4. „Weiß statt Rot“

Der übermäßige Verzehr von Fleisch und Wurst gilt schon lange als Risikofaktor für zahlreiche Erkrankungen. Untersuchungen und Studien bestätigen, dass die Entstehung von Diabetes, Gicht, Arthritis, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und nicht zuletzt Krebs durch den regelmäßigen Genuss von Fleisch begünstigt werden.

So gehören Argentinien und Uruguay zu den größten Rindfleischproduzenten und Rindfleischkonsumenten der Welt, deren Bevölkerung gleichzeitig die höchsten Erkrankungs-raten an Brust- und Darmkrebs aufweist. Studien belegen, dass der Verzehr von gegrilltem rotem Fleisch die Entstehung von Bauchspeicheldrüsenkrebs fördert; dass Fleischkonsumenten öfter unter Angstattacken und Depressionen leiden als Vegetarier; dass Fleischesser ein verdoppeltes Risiko für Demenz-Erkrankungen haben; dass vor allem der Verzehr von rotem Fleisch (Schwein, Rind, Schaf) das Darmkrebs-Risiko erhöht.

Wer sich für eine vegetarische Ernährung nicht erwärmen kann, sollte möglichst nicht mehr als 100 Gramm Fleisch oder Wurst pro Tag essen und weißes Fleisch (Geflügel, Fisch) bevorzugen. Es enthält weniger Fette und damit auch weniger ungünstige Fettsäuren.

5. „Vorsicht Grill“

Abhängig von der Zubereitungsart können in der Nahrung krebserregende Stoffe entstehen. Wird Fleisch scharf angebraten oder auf Holzkohle gegrillt, entstehen polyzyklische Kohlenwasserstoffe. Ihr Anteil ist besonders hoch, wenn beim Grillen Fett in die Glut tropft. Mit dem Rauch gelangen die schädlichen Stoffe dann auf das Fleisch und werden mitverzehrt. Zur Vermeidung werden Aluminiumschalen empfohlen, die beim Grillen das Fett auffangen. Auch auf scharfes Anbraten sollte verzichtet werden.

Acrylamid wurde im Zusammenhang mit Kartoffelchips bekannt. Es entsteht unter bestimmten Voraussetzungen beim Backen, Braten und Frittieren und steht im Verdacht, Krebs erregend und Erbgut schädigend zu wirken. Laut WHO sollte die tägliche Belastung mit Acrylamid ein Mikrogramm je Kilogramm Körpergewicht nicht überschreiten. Bestimmte Chipssorten erreichen diesen Höchstwert bereits mit 50 bis 60 Gramm. Das Umweltamt München warnt vor dem „Krebs aus der Chipstüte“.

6. „Fette und Öle“

In unserer Nahrung spielen neben Eiweißen, Kohlenhydraten (Zucker) und Pflanzenfaserstoffen auch Fette eine entscheidende Rolle. Dabei lassen sie sich in drei Arten von Fettsäuren unterteilen: in sog. schlechte „gesättigte“, „einfach ungesättigte“ und sog. gute „mehrfach ungesättigte“.

Von den ungesättigten Fettsäuren wissen wir, dass sie vor Darmkrebs schützen.

Gesättigte Fettsäuren können vom Körper selbst hergestellt werden, sind aber auch in fettem Fleisch, Wurst und Käse enthalten.

Einfach ungesättigte Fettsäuren nehmen wir in der Hauptsache mit Olivenöl zu uns.

Bei den mehrfach ungesättigten Fetten werden unterschieden: Omega-6-Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren.

Beide Fettsäuren sind für den Aufbau von Körperzellen wichtig, weil sie deren Wände (Membranen) bilden. Zudem sind sie der Ausgangsstoff für wichtige Signalstoffe, die z.B. Blutdruck, Blutgerinnung und Blutfettspiegel regulieren, aber auch an Entzündungen beteiligt sein können.

Omega-3-Fettsäuren bilden zudem auch wichtige Botenstoffe, die vor Arterienverkalkung schützen können.

Omega-6-Fettsäuren sind reichlich in vielen pflanzlichen Ölen enthalten. Omega-3-Fettsäuren kommen dagegen fast ausschließlich in bestimmten Fischarten wie Makrele, Hering oder Thunfisch vor. Da diese Fische nicht regelmäßig auf unserem Speiseplan stehen, entsteht im Körper schnell ein ungesundes Gleichgewicht zwischen Omega-3- und Omega-6- Fettsäuren.

Dabei haben Omega-3-Fettsäuren eine ausgesprochen positive Wirkung auf die Gesundheit des Menschen. Sie erweitern Gefäße und hemmen Entzündungen, was für Nierenkranke, Diabetiker oder für Menschen mit entzündlichen Erkrankungen wie Gelenkrheuma, Schuppenflechte, Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa von Bedeutung ist. Neueste Erkenntnisse lassen darauf schließen, dass Omega-3-Fettsäuren das Wachstum bösartiger Neubildungen hemmen. Dies gilt vor allem für Tumore, im Magen- und Darmtrakt.

Täglich ein Löffel Leinöl oder zwei bis drei Mal wöchentlich Fisch gleichen einen eventuellen Omega-3-Mangel aus und sorgen so für ein verringertes Darmkrebsrisiko.

7. „Bier, Schnaps und Wein“

Regelmäßiger, doch maßvoller Konsum von Alkohol, vor allem von Rotwein, soll Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Doch mehr als 100 bis 500 Gramm pro Woche sollten es für den Darm nicht sein. Mehr Alkohol kann die Dünndarmschleimhaut schädigen und entzünden.

Überhöhter Alkoholkonsum und -missbrauch führt zu Durchfällen, Mangelernährung und Nervenschäden. Chronischer Alkoholkonsum bewirkt ein signifikant höheres Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken.

8. „Übergewicht“

Die 1992 initiierte, prospektive Epic-Studie, deckte Zusammenhänge zwischen Ernährung, Krebs und anderen chronischen Erkrankungen auf und ergab auch, dass ein großer Taillen-/ Hüftumfang-Quotient (WHR) sowohl bei Frauen als auch bei Männern zu höherem Erkrankungsrisiko von Dickdarmkrebs führt. Ein überhöhter Body-Mass-Index (BMI) hingegen führt nur bei Männern zu erhöhtem Dickdarmkrebs-Risiko.

Ein weiteres Risiko bei Übergewicht: durch den erhöhten Druck übermäßigen Darminhaltes auf den Darm kommt es zu vielen kleinen Ausstülpungen, so genannten Divertikeln. Sie bieten hervorragende Nistmöglichkeiten für Keime mit dem Ergebnis von Entzündung und innerer Vergiftung.

9. „Sport“

Regelmäßige, mäßige sportliche Bewegung senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs um 70 %. Insbesondere in Bezug auf Dickdarmkrebs liegen hierzu sichere Beweise vor. Darüber hinaus belegen neuere Untersuchungen einen positiven Einfluss von abgestimmten Sport- und Bewegungsprogrammen in der Sekundär- und Tertiärprävention von Krebs. Mittels Sport und Bewegung kann die generelle Tumorabwehr gestärkt werden.

10. „Stuhltest und Darmspiegelung“

Nahe Angehörige von Darmkrebspatienten oder Patienten mit Darmpolypen (noch gutartige Adenome) tragen ein besonders hohes Risiko für Darmkrebs. Je mehr Familienangehörige betroffen sind, desto größer auch das Risiko auf sogenannte FAP (Familiäre Adenomatosis Polyposis) bzw. HNPCC (Hereditäres Nicht-Polyposis Colon-Carzinom-Syndrom). Bei diesen Zusammenhängen werden humangenetische Beratung, humangenetische Diagnostik und regelmäßige Darmspiegelungen ab dem Alter von 40 Lebensjahren empfohlen.

Immer gilt: je früher ein Tumor erkannt wird, desto größer sind auch die Heilungschancen. Wer jährlich seinen Stuhl auf versteckte Blutspuren untersuchen lässt, senkt sein persönliches Risiko bzw. die Sterblichkeit um ein Drittel, wie französische Studien belegen, wer regelmäßig testet, profitiert von einem noch höheren Überlebensvorteil. Nimmt man die Ergebnisse anderer Studien hinzu, ist davon auszugehen, dass durch eine zweimal jährliche Stuhltestung die Darmkrebssterblichkeit merklich reduziert werden kann.

Literatur:

Franceschi, S., Bidoli, E., La Vecchia, C., et al
Tomatoes and risk of digestive-tract cancers. *Int J Cancer*. 1994; 59:181-184.

Messina, M., Persky, V., Setchell, K.D.R., Bames, S.:
Soy intake and cancer risk: a review of the in vitro and in vivo data. *Nutr. Cancer* 1994; 21:113-131

Rao, A.V., Agarwal, S.: Bioavailability and in vivo antioxidant properties of lycopene from tomato products and their possible role in the prevention of cancer. *Nutr. Cancer*. 1998;31:199-203.

Verhoeven, D.T., Goldbohm, R.A., van Poppel, G., et al.:
Epidemiological studies on brassica vegetables and cancer risk *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 1996;5:733-48 [review].

European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition
Faivre J et al.: Reduction in colorectal cancer mortality by fecal occult blood screening in a French controlled study *Gastroenterology* 126 (2004) 1674