

PRESSEINFORMATION

Darmgesundheit – mehr als eine gute Verdauung

Yakult liefert Expertenwissen für die tägliche Praxis

Neuss, 04.- September 2019 – Etwa 12 bis 15 Prozent der Bevölkerung leiden an einem Reizdarmsyndrom, 20 Prozent unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten und 20 Prozent unter chronischer Verstopfung. Diese gastroenterologischen Beschwerden werden häufig tabuisiert und Probleme beim Arzt oft verschwiegen. Wichtig ist daher, darüber aufzuklären, was einen gesunden Darm ausmacht und so bestehende Barrieren abzubauen. Yakult hat gemeinsam mit Experten eine ausführliche Broschüre zum Thema Darmgesundheit für medizinische Fachkreise erstellt. Die Inhalte reichen von Wissen rund um die allgemeine Funktion des Darms über Störfaktoren für die Darmgesundheit bis zu Expertentipps, wie die Darmgesundheit gefördert werden kann. Die Fachinformationen können kostenlos heruntergeladen oder bestellt werden unter: www.scienceforhealth.de/fachinformationen.

Der Darm – das größte Organ des Menschen

Der Darm ist mit fast achteinhalb Metern und etwa 300 Quadratmetern das größte Organ im menschlichen Körper. Neben der reinen Verdauung und Nährstoffaufnahme hat er zahlreiche weitere wichtige Funktionen. Mit über 150 Millionen Nervenzellen und ungefähr 1.000 Bakterien beherbergt der Darm den Hauptanteil des körpereigenen Immunsystems. Es soll schädliche Bakterien erkennen und bekämpfen sowie gleichzeitig nützliche Mikroorganismen tolerieren. Die im Darm befindlichen Mikroorganismen werden als Darmmikrobiota bezeichnet, die man fast als eigenes Organ betrachten könnte. Wird die Darmmikrobiota aus dem Gleichgewicht gebracht oder gestört, beeinflusst das die Darmgesundheit.

Was macht Darmgesundheit aus?

Darmgesundheit ist mehr als die bloße Abwesenheit von Beschwerden oder Erkrankungen im Gastrointestinaltrakt. Nährstoffe und Wasser müssen effektiv aufgenommen werden, um den Körper grundlegend zu versorgen. Aus der jüngsten Forschung weiß man, wie wichtig die Zusammensetzung der Mikrobiota, ihre Diversität und Resilienz (Fähigkeit auf Störungen zu reagieren) für die Gesundheit sind. Eine intakte Darmbarriere und ein funktionierendes Immunsystem bieten Schutz vor Infektionen und Beschwerden. Aber auch ein „gutes Bauchgefühl“ ist von zentraler Bedeutung für Lebensqualität und Gesundheit. Gestört wird die Darmmikrobiota unter anderem durch Medikamente wie Antibiotika, Fehlernährung und Stress. Die Broschüre von Yakult gibt Aufschluss über weitere Risikofaktoren und deren Einfluss auf die Darmgesundheit.

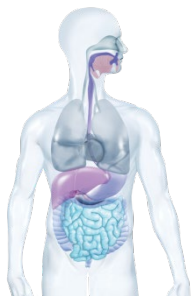
Expertentipps für eine bessere Darmgesundheit

- Gute Mahlzeitenstruktur: Regelmäßige Mahlzeiten sind das A und O. Egal, ob drei oder fünf Mahlzeiten, wichtig ist, dass es nicht zu langen Essenspausen und Heißhunger kommt.
- Abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl: Neben der Portionsgröße ist für die Darmgesundheit entscheidend, was auf dem Teller landet. Die Auswahl sollte möglichst vielfältig ausfallen und Ballaststoffe, Gemüse, Obst, qualitativ hochwertige Fette sowie Probiotika enthalten.

- Achtsam essen und genießen: Neben wann, wie viel und was, hat auch das Wie einen Einfluss auf das Wohlbefinden. In Ruhe und mit Zeit essen, sorgfältig kauen und bewusst ohne Ablenkung die Speisen zu sich nehmen, sind die Grundlagen des achtsamen Essens.
- Stressreduktion: Stress ist weder für das allgemeine Wohlbefinden noch die Darmgesundheit förderlich. Progressive Muskelentspannung, Atemübungen oder autogenes Training können Stress reduzieren und die Lebensqualität verbessern.
- Körperliche Aktivität: Bewegung ist wichtig für die Gesundheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Erwachsene wöchentlich mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität oder mindestens 75 Minuten Training mit hoher Intensität.
- Ausreichend Schlaf: Im Schlaf erholt und regeneriert sich der Körper. Ausreichend Schlaf ist somit ein wichtiger Faktor für die Darmgesundheit.

Die Inhalte und Empfehlungen dieser Broschüre wurden von der Yakult Wissenschaftsabteilung mit der Unterstützung von den Darmgesundheitsexperten Dr. oec. troph. Maike Groeneveld, PD Dr. med. Miriam Goebel-Stengel und Dr. oec. troph. Claudia Osterkamp-Baerens zusammengestellt.

Die Broschüre mit ausführlichen Hintergrundinformationen können Fachkräfte kostenlos bestellen oder herunterladen unter: www.scienceforhealth.de/fachinformationen.



*Bildunterschrift: Der menschliche
Gastrointestinaltrakt – ein komplexes
System (Abbildung: Yakult)*

Über Yakult

Der japanische Mikrobiologe Dr. Minoru Shirota forschte Anfang des letzten Jahrhunderts an der Universität Kyoto über die Wirkung der Darmbakterien auf die Gesundheit. 1930 gelang es ihm, ein Milchsäurebakterium mit probiotischen Eigenschaften zu selektieren und kultivieren: *Lactobacillus casei* Shirota. Das Besondere an diesen Shirota Bakterien ist, dass sie lebend und in großer Zahl den Darm erreichen können. Denn sie sind besonders widerstandsfähig gegenüber Magen- und Gallensäuren.

Dr. Minoru Shirota gründete nicht nur das Unternehmen Yakult, sondern auch ein eigenes Forschungsinstitut, das Yakult Central Institute, in Tokyo. Bis heute erforschen dort Wissenschaftler den Stamm *Lactobacillus casei* Shirota und die Darmmikrobiota. Im Jahr 2005 wurde das erste europäische Yakult Forschungsinstitut in Gent in Belgien eröffnet.

Weitere Informationen unter: www.yakult.de

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur, Candy Sierks, Sendlinger Straße 31, 80331 München, Tel.: 089 23 23 63 48,

sierks@kommunikationpur.com

oder

Yakult Deutschland GmbH, Wissenschaftsabteilung, Susanne Fuhrländer, Forumstraße 2, 41468 Neuss, Tel. 02131 34 16 25,

sfuhrlaender@yakult.de