

Die Bedeutung resistenter Stärke und kurzer Fettsäuren für die Darmgesundheit

80% unserer Immunzellen liegen in der Darmschleimhaut. Durch unsere heutige Lebensweise und Ernährung wird unser Immunsystem stark belastet. Emulgatoren z. B. sind in sehr vielen Nahrungsmitteln wie Backwaren, Eiscreme, Mayonnaise u.a. enthalten und beeinflussen sowohl die Darmflora als auch die Schleimhäute in unserem Verdauungssystem. Dadurch können Entzündungen der Darmschleimhaut verursacht werden, wodurch diese geschädigt wird und es zu einem leaky-gut-Syndrom kommen kann. Dies wiederum kann zu Autoimmun-Krankheiten führen, zu Allergien und Infektanfälligkeit. Außerdem wird das Risiko für Übergewicht und Diabetes erhöht. Auch Pestizide z.B. Glyphosat können unsere Darmflora schädigen und somit negativ auf unsere Gesundheit einwirken. Das Tückische ist, wir schmecken es nicht und wir merken es nicht sofort, sondern erst nach Jahren. Das Gleiche gilt natürlich für Antibiotikarückstände im Fleisch aus Massentierhaltung.

Was können wir dagegen tun?

Wir sollten Nahrungsmittel aus ökologischer Landwirtschaft konsumieren. Dazu möglichst wenig Fleisch, aber viel Obst und Gemüse mit ausreichend Ballaststoffen, welche für die Darmgesundheit große Bedeutung haben.

Kurzkettige Fettsäuren nämlich, v.a. die sehr kurze Buttersäure (Butansäure) sind wichtig, um die Darmschleimhaut abzudichten. Einem sogenannten leaky-gut-Syndrom kann so vorgebeugt bzw. Ein vorhandenes Leaky-gut-Syndrom geheilt werden. Dadurch wird die Aufnahme von Giften und artfremden Eiweißen durch die Darmschleimhaut verhindert bzw. reduziert. Auch wird eine optimale Immunfunktion sichergestellt.

Um die erforderlichen Mengen an kurzkettigen Fettsäuren bilden, muss die Nahrung reich an fermentierbaren, faserreichen Ballaststoffen sein. Zusätzlich müssen die richtigen Darmbakterien vorhanden sein, deren Zusammensetzung ganz entscheidend von unserer Ernährungsweise abhängt.

Faserreiche Ballaststoffe wie Pektin, Inulin, beta-Glykan oder resistente Stärke (nicht zu verwechseln mit modifizierter Stärke) sind „Leckerbissen“ für gute Darmbakterien. Allerdings ist die Aufnahme an faserreichen Ballaststoffen heute im Vergleich zu früher sehr reduziert. Unsere Vorfahren aßen täglich ca. 150 gr, während die Gesundheitsorganisationen heute mindestens 35 gr empfehlen. Die durchschnittliche Verzehrmenge liegt heutzutage dagegen noch deutlich darunter. Man kann aber auf einfache Weise den Ballaststoffanteil seiner Ernährung erhöhen, in dem man z.B. 1-2 Eßlöffel Kartoffelmehl unter seine Smoothies mischt.

Früher nahm man an, dass Stärke durch Enzyme der Bauchspeicheldrüse vollständig im Dünndarm abgebaut wird. Heute weiß man aber, dass ein kleiner Teil der Stärke trotzdem unverdaut den Dünndarm passiert.

Hohe Mengen an resistenter Stärke findet man in Haferflocken, Vollkorngetreide und -reis, gekochten und abgekühlten Kartoffeln sowie grünen Bananen.

Stärkehaltige Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte enthalten mehr resistente Stärke und weniger einfache, verdauliche Stärke, wenn sie nach dem Abkühlen (ca. 12h) wieder erhitzt werden.

Einfache Stärke wird schnell im Darm aufgenommen und erhöht so rasch den Blutzucker. Entsprechend schnell steigt auch der Insulinspiegel, was die Bildung von Bauchfett und chronischen Entzündungen fördert und das Risiko für die Vorstufe von Diabetes erhöht.

Unverdauliche Stärke passiert dagegen den Dünndarm, ohne dass diese verwertet werden kann. Sie wird so zu einem gesunden Ballaststoff und macht sich im Dickdarm noch einmal richtig nützlich. Dort wird sie unter anderem zu Buttersäure abgebaut. Buttersäure ist die wichtigste Energiequelle für die Zellen in der Schleimhaut des Dickdarms. Ausreichende Mengen an Buttersäure beugen Entzündungen vor, fördern eine gesunde Darmflora, wirken regulierend auf den Blutzucker und sollen vor Darmkrebs schützen.

Bei all dem sollten wir nicht vergessen, langsam zu essen und gut zu kauen. Denn der Mensch lebt nicht von dem, was er ist, sondern von dem, was er verdaut (F.X. Mayr)

Autor: Dr. med. Martin Freiherr von Rosen, Schlosspark-Klinik Dr. von Rosen, Gersfeld
Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats des Deutschen Naturheilbundes eV
Präsident des Europäischen Fachverbandes für Insulin-Potenzierte Therapie (IPT/IPTLD) und
der European Academy for IPT