

## Mit Ballaststoffen nützliche Bakterien im Darm fördern

**Das Motto des diesjährigen Gesundheitstages lautet: „Ernährung bei gastrointestinalen Erkrankungen – Prävention und Therapie“. Dabei sollte das Hauptaugenmerk auf der Vorsorge liegen. Denn viele Erkrankungen lassen sich mit einer gesunden Ernährung vermeiden oder abmildern. Wer Gemüse, Vollkornprodukten und Obst in ausreichender Menge verzehrt, fördert „gute“ Mitbewohner im Darm. Die wirken ihrerseits positiv auf die (Darm-)Gesundheit.**

Da menschliche Verdauungsenzyme Ballaststoffe nicht aufschließen können, wurden Körner- und Faser-reiche Nahrungsmittel lange als „Ballast“ angesehen. Sie galten maximal als Sattmacher und hilfreich gegen Verstopfung, da sie das Volumen im Magen und Darm vergrößern - ohne gleich viele Kalorien beizusteuern.

### Kurzkettige Fettsäuren schützen den Darm

Mittlerweile ist bekannt: Gelangen wasserlösliche Ballaststoffe in den Dickdarm, ernähren sie nützliche Darmbakterien. Bauen unsere „guten“ Mitbewohner die Ballaststoffe ab, fördern sie damit nicht nur die Darmgesundheit. Sie können zum Beispiel auch vor einem Typ-2-Diabetes schützen. Denn beim bakteriellen Abbau entstehen unter anderem die kurzkettigen Fettsäuren Buttersäure, Essigsäure und Propionsäure.

Besonders vorteilhaft wirkt die Buttersäure: Sie ernährt die Zellen der Darmschleimhaut und wirkt so einem Leaky Gut – einem „löchrigen Darm“ – entgegen. Auch hemmt sie Entzündungen und kann sogar Darmkrebs vorbeugen. Zusammen mit der Propionsäure sorgt Buttersäure für ein gutes Sättigungsgefühl. Beide Fettsäuren verbessern die Zuckeraufnahme aus dem Blut in die Körperzellen. Somit senken die kurzkettigen Fettsäuren die Insulinresistenz, eine Ursache für einen Typ-2-Diabetes.\*

### Resistente Stärke ergibt viel Buttersäure

Besonders viel der gesundheitsfördernden Buttersäure können unsere Darmbakterien aus dem Ballaststoff *resistente Stärke vom Typ 3* herstellen. *Resistente Stärke, Typ 3* ist in geringen Mengen in gekochten und wieder abgekühlten stärkehaltige Lebensmitteln wie Kartoffeln, Nudeln und Hülsenfrüchten enthalten. Daher enthält ein Kartoffelsalat mehr resistente Stärke als frisch gekochte Kartoffeln.

5 Gramm resistente Stärke vom Typ 3 pro Beutel liefert das Nahrungsergänzungsmittel SymbioIntest®. Daneben enthält es noch den Ballaststoff Glucomannan und das Vitamin Biotin. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute - zum Beispiel der Darmschleimhaut - bei. Während andere Ballaststoffe oft stark blähen, ist resistente Stärke in der Regel gut verträglich. SymbioIntest® ist frei von Laktose und Gluten.

Besonders Menschen, die Divertikel im Darm haben, müssen mit Körnern und Fasern in der Nahrung vorsichtig sein. Setzen sich diese nämlich in den Divertikeln fest, lösen sie starke Entzündungen aus. Hier sind Ballaststoffe als aufgelöstes Pulver vorteilhaft.

Mehr unter [www.symbiopharm.de](http://www.symbiopharm.de)

## Der Spezialist für das Heilen mit Bakterien

Bereits seit 66 Jahren steht bei der **SymbioPharm GmbH** in Herborn die Darmflora mit ihren nützlichen Bakterien im Fokus. Das moderne mittelständische Unternehmen der mikrobiologisch-pharmazeutischen Branche hat sich dem **Heilen mit Bakterien** verschrieben und möchte mit seinen pro- und präbiotischen Arznei- und Nahrungsergänzungsmitteln die guten Besiedler des Menschen fördern.

Wichtigste Grundlage ist die **Mikrobiologische Therapie**, die sich die immunmodulatorische Wirkung spezifischer Bakterien zunutze macht. Lebende probiotische Bakterien wie in Symbioflor® 1 und 2 können die körpereigenen Abwehrkräfte regulieren. Daneben bietet die SymbioPharm GmbH auch Nahrungsergänzungsmittel mit Milchsäurebakterien oder mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen. Medizinprodukte zur Entgiftung oder für den Intimbereich runden das Portfolio ab.

\* Wer mehr über den Zusammenhang von Darmbakterien, guter Ernährung und Typ-2-Diabetes wissen will, kann sich im **Buch *Diabetes besiegen mit einem gesunden Darm*** von Alexandra Renkawitz und Dr. med. Ulrike Keim, Trias-Verlag, ISBN 978-3-432-11054-7 - oder ISBN 978-3-432-11055-4 als eBook - informieren.

**Bitte schicken Sie uns bei Abdruck ein Belegexemplar zu.**

**Pressekontakt:**

Angelika Hecht  
SymbioPharm GmbH  
Auf den Lüppen 10  
35745 Herborn-Hörsbach  
Tel.: 02772/981-350  
eMail: [angelika.hecht@symbio.de](mailto:angelika.hecht@symbio.de)  
[www.symbiopharm.de](http://www.symbiopharm.de)