

22.08.2018

Pressemitteilung

## Kurzkettige Fettsäuren als neue Hoffnung im Kampf gegen Stress

*Neun von zehn Deutschen leiden unter Stress. Irische Wissenschaftler haben jetzt herausgefunden, dass kurzkettige Fettsäuren im Organismus helfen könnten, Stress und Angstgefühle zu reduzieren.*

Herne – **Zunehmender Stress macht immer mehr Deutsche krank. Fast neun von zehn Deutschen fühlen sich in ihrem Alltag gestresst. Sechs von zehn Bundesbürgern leiden in Folge dessen regelmäßig unter anhaltender Müdigkeit, innerer Anspannung, Lustlosigkeit oder Schlafstörungen. Zu diesen Ergebnissen kam eine Umfrage der Krankenkasse Pronova BKK aus diesem Frühjahr. Irische Wissenschaftler haben auf der Suche nach wirksamen „Gegenmitteln“ gegen innere Unruhe und Angstgefühle jetzt im Tiermodell eine entscheidende Entdeckung gemacht: Die Ernährung spielt dabei eine Schlüsselrolle. Ballaststoffreiche Kost kann demnach dabei helfen, den Stresspegel im Körper zu reduzieren. Verantwortlich dafür sind so genannte kurzkettige Fettsäuren, die bestimmten Darmbakterien als Nahrungsgrundlage dienen.**

### **Gesunder Darm — gesunder Mensch**

Wie ein gesunder Darm sich auf das gesamte Wohlbefinden des Organismus auswirkt, ist derzeit Gegenstand zahlreicher Forschungsprojekte. Einig sind sich die Forscher mittlerweile, dass es die Millionen Bakterien im Darm sind — das Mikrobiom — die diese so genannte „Darm-Hirn-Achse“ entscheidend beeinflussen. „Es gibt eine wachsende Anerkennung der Rolle von Darmbakterien und der Stoffe, die sie bei der Regulierung von Physiologie und Verhalten bilden“, sagt Professor John Cryan. Er forscht am irischen University College in Cork und ist Autor der Studie, die jetzt den Einfluss bestimmter Darmbakterien zur Regulierung des Stresslevels untersuchte. Veröffentlicht wurden die Ergebnisse jetzt im „Journal of Physiology“.

### **Kurzkettige Fettsäuren „simulierten“ Ballaststoffaufnahme**

In der Studie ergänzten die irischen Wissenschaftler die Ernährung von Mäusen um die Salze kurzkettiger Fettsäuren, die normalerweise von Darmbakterien hergestellt werden. Anschließend setzten die Forscher die Tiere einer Stressbelastung aus. Mit Verhaltenstests untersuchten die Studienautoren dann, wie sich die Werte unter anderem für Angst, depressives Verhalten und Reaktionsfähigkeit auf Stress entwickelten, und wie einfach Nahrung den Darm passierte. Das Ergebnis: Mäuse, die die kurzkettigen Fettsäuren als Ergänzung ihrer Nahrung bekamen, zeigten ein signifikant geringeres Stresslevel, ein weniger angstähnliches Verhalten, waren geselliger und verfügten über bessere kognitive Fähigkeiten.

## **Kurzkettige Fettsäuren als „Nahrung“ für schützende Bakterien**

Die exakten Mechanismen, wie genau die kurzkettigen Fettsäuren diese Effekte auslösen, sind noch nicht erforscht. Professor Cryan ist aber hoffnungsvoll: „Es wird entscheidend sein, dass wir untersuchen, ob kurzkettige Fettsäuren stressbedingte Krankheiten beim Menschen verbessern können.“

Unter kurzkettigen Fettsäuren versteht die Wissenschaft Essigsäure, Buttersäure und Propionsäure. Diese dienen nach dem aktuellen Stand der Forschung besonders denjenigen Darmbakterien als „Futter“, die eine besondere Schutzfunktion für den Menschen haben: Sie können Entzündungen im Körper verhindern und vor einem Angriff des menschlichen Organismus auf körpereigene Zellen schützen. Ein intaktes Zusammenleben der verschiedenen Bakterien schützt die Darmwand und verhindert, dass sie für Krankheitserreger durchlässig wird.

Kurzkettige Fettsäuren können Bakterien im Darm jedoch nur produzieren, wenn ausreichend Ballaststoffe beziehungsweise Pflanzenfasern gegessen werden. Die Darmbakterien zerlegen Ballaststoffe in einzelne Bestandteile, so dass der Körper sie aufnehmen kann. Dabei entstehen die so wichtigen kurzkettigen Fettsäuren. „Der Verzehr ballaststoffreicher Nahrung kann die Effekte von Stress auf unseren Darm und unser Verhalten reduzieren“, heißt es in „The Journal of Physiology“.

## **Gezielte Aufnahme kurzkettiger Fettsäuren kann Mangel ausgleichen**

Viele Deutsche schaffen die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Menge von mindestens 30 Gramm täglich nicht. Forscher vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke haben in einer eigenen Studie herausgefunden, dass Propionat, das Salz der Propionsäure, im Körper ähnlich positive Effekte hat wie pflanzliche Ballaststoffe, so wie es auch die irischen Wissenschaftler in ihrer Studie simulierten.

Hochreines Natriumpropionat für medizinische Studien wird in Deutschland unter dem Handelsnamen Propicum von dem Unternehmen Flexopharm Brain aus Herne vertrieben. In den Studien diverser Gruppen empfehlen Forscher die Einnahme von zweimal 500 Milligramm Propionat täglich, je eine Kapsel morgens und abends zum Essen.

## **Mehr Informationen:**

[www.propicum.com](http://www.propicum.com)

[neurologie.klinikum-bochum.de](http://neurologie.klinikum-bochum.de)



*Eine Ernährung, die reich ist an Pflanzenfasern und damit an Ballaststoffen, könnte dabei helfen, den Stresspegel im Körper zu reduzieren. Verantwortlich dafür sind so genannte kurzkettige Fettsäuren, die bestimmten Darmbakterien als Nahrungsgrundlage dienen. Das vermuten Wissenschaftler des University College Cork in Irland. Foto: Fotolia*

***Hinweis für die Redaktion:***

***Diesen Presstext und die Pressefotos zur kostenfreien Verwendung finden Sie im Internet unter: <http://flexopharm.newswork.de>***