

20.02.2019

Pressemitteilung

Kurzkettige Fettsäuren: Natürliches „Schutzschild“ gegen viele Krankheiten unserer Zeit

Eine neue Megastudie aus Neuseeland belegt: Ballaststoffe sind essenziell für Gesundheit und Wohlbefinden und senken das Risiko für viele Zivilisationskrankheiten. Viele Deutsche essen allerdings viel zu wenig davon. Die gezielte Zufuhr kurzkettiger Fettsäuren kann den Mangel ausgleichen, sagen Forscher.

Herne – Je mehr Ballaststoffe jemand isst, desto geringer ist das Risiko für häufige Zivilisationskrankheiten, fanden neuseeländische Wissenschaftler der Universität Dunedin jetzt in einer neuen Studie heraus. Die neuseeländischen Forscher um den Ernährungswissenschaftler Dr. Andrew Reynolds analysierten in ihrer „Mega-Studie“ rund 200 Veröffentlichungen und die Ergebnisse von rund 60 klinischen Untersuchungen. Allein an den klinischen Studien hatten rund 5.000 Menschen teilgenommen. Die Ergebnisse sind eindeutig: Das Risiko für häufige Krankheiten — wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch Darmkrebs — sank mit erhöhter Zufuhr von Ballaststoffen von etwa 25 bis 30 Gramm täglich um bis zu ein Drittel, zitiert die Ärztezeitung aus der Studie, die in dem Fachmagazin „The Lancet“ veröffentlicht wurde.

Das Problem: 90 Prozent der Menschen erreichen die empfohlenen Mindestmengen an Ballaststoffen von etwa 30 Gramm täglich nicht. Darauf verweisen auch die Autoren der Studie. Demnach liegt die verzehrte Ballaststoffmenge in den meisten Nationen deutlich unter 20 Gramm am Tag.

Kurzkettige Fettsäuren sind der Grund, warum Ballaststoffe so wertvoll sind

Lange war unklar, was Ballaststoffe so essenziell macht. Heute weiß man: Ballaststoffreiche Kost führt dazu, dass im Darm besondere Fettsäuren produziert werden, die eine Reihe von Erkrankungsrisiken deutlich reduzieren. Ballaststoffe dienen bestimmten Bakterien im Darm als Nahrungsquelle. Die Bakterien wiederum bilden daraus so genannte kurzkettige Fettsäuren. Der Schlüssel für eine gute Gesundheit scheint die Fähigkeit diese kurzkettigen Fettsäuren zu sein, die Darmflora gezielt positiv zu verändern und eine ungünstige Zusammensetzung der Darmbakterien zu korrigieren.

Kurzkettige Fettsäuren: Schlüssel für Darmgesundheit, Immunsystem, Stoffwechsel

Kurzkettige Fettsäuren 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, der Ursache für zahlreiche Autoimmunerkrankungen — wie etwa Multiple Sklerose, Schuppenflechte, Rheuma oder Allergien. Neuesten Forschungsergebnissen zufolge könnten kurzkettige Fettsäuren auch helfen, Knochen stabiler zu machen und Gelenkentzündungen zu lindern. Bekannt ist auch, dass sie die eigene Körperabwehr besser ausbalancieren und damit das Immunsystem stärken. Kurzkettige Fettsäuren wie die Propionsäure können zudem helfen, den Cholesterinspiegel zu senken oder den Appetit zu reduzieren.

Gezielte Aufnahme kurzkettiger Fettsäuren kann Mangel ausgleichen

Es ist also sehr wahrscheinlich, dass es die kurzkettigen Fettsäuren sind, die Ballaststoffe für den Organismus so essenziell machen. Nehmen wir zu wenige Ballaststoffe — also Pflanzenfasern — auf, kann der Körper nicht ausreichend dieser wertvollen kurzkettigen Fettsäuren produzieren. Denn den Bakterien wird durch die zu geringe Verfügbarkeit von Pflanzenfasern und Ballaststoffen die Nahrungsgrundlage entzogen. Die gute Nachricht: Vieles deutet heute darauf hin, dass sich der Mangel, der durch eine ballaststoffarme Ernährung entsteht, durch die gezielte Zufuhr kurzkettiger Fettsäuren ausgleichen lässt.

So wiesen beispielsweise Forscher des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke nach, dass die Zufuhr von Propionaten ähnlich positive Effekte hat wie der Verzehr von Pflanzenfasern. In Deutschland ist hochreines Propionat unter dem Handelsnamen Propicum rezeptfrei erhältlich. Propicum kommt auch in zahlreichen medizinischen Studien zum Einsatz.

Zahlreiche Forschungsvorhaben

Viele Mediziner sind heute überzeugt: Die Tatsache, dass viele Menschen offenbar zu wenige kurzkettige Fettsäuren selbst produzieren wegen zu geringer Ballaststoffaufnahme, ausgelöst durch die ungünstige Ernährung, könnte also eine wesentliche Ursache für den Anstieg von Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Autoimmunerkrankungen oder Diabetes Typ 2 sein. Deutsche und auch internationale Hochschulen forschen derzeit intensiv daran, wie sich mit kurzkettigen Fettsäuren die Nachteile moderner ballaststoffarmer Ernährung ausgleichen lassen.

Mehr Informationen:

www.propicum.com



Die Tatsache, dass viele Menschen offenbar zu wenige kurzkettige Fettsäuren selbst produzieren wegen zu geringer Ballaststoffaufnahme, ausgelöst durch die ungünstige Ernährung, könnte eine wesentliche Ursache für den Anstieg von Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Autoimmunerkrankungen oder Diabetes Typ 2 sein. Foto: Fotolia



Je größer die Vielfalt der Bakterien im Darm, desto stärker unser Schutzschild vor Erkrankungen. Um die „Wohngemeinschaft“ im Darm zu unterstützen, spielen die Ernährung und hier insbesondere kurzkettige Fettsäuren eine zentrale Rolle. Foto: Fotolia

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