

Ballaststoffe als Turbo für den Darm



sport woman take intestine board with green background

Credit: Getty Images/iStockphoto
Fotograf: RyanKing999



Zwei wissenschaftlich bestens erforschte Ballaststoffquellen sind zu gleichen Teilen in OMni-LOGiC® FIBRE* enthalten, nämlich speziell verarbeitetes resistentes Maisdextrin und für den Verzehr veredeltes Guarkernmehl.

Credit: Institut AllergoSan
Fotograf: Institut AllergoSan



Frau Mag. Anita Frauwallner, Darmexpertin und Geschäftsführerin Institut AllergoSan

Credit: www.christianjungwirth.com
Fotograf: Christian Jungwirth

Utl.: Rund 20 bis 25 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher leiden unter Verstopfung, bis zu 15 Prozent davon sogar chronisch. Hochwertige Probiotika können Abhilfe schaffen. =

Wien/Graz (OTS) - Moderne Ernährungsgewohnheiten führen dazu, dass ein Großteil der Bevölkerung unzureichend mit wichtigen Ballaststoffen versorgt ist. Das kann nicht nur Verdauungsprobleme wie Verstopfung nach sich ziehen, sondern auch eine Reduktion von bedeutsamen Bifidobakterien und Laktobazillen im Darm, deren Lebensgrundlage spezielle Ballaststoffe bilden. Die Gründe dafür sind eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme und eine Ernährung mit vielen Fertigprodukten, industriell verarbeiteten Lebensmitteln und wenig

frischem Obst und Gemüse.

Das belegt auch die "Nationale Verzehrsstudie II 1": Sowohl Männer (durchschnittlich 25 g/Tag) als auch Frauen (durchschnittlich 23 g/Tag) nehmen deutlich weniger als das empfohlene Minimum von 30 g Ballaststoffen pro Tag zu sich. Infolgedessen ist das Stuhlvolumen ebenfalls deutlich verringert und der Stuhl durch den Flüssigkeits- und Ballaststoffmangel verhärtet: Eine Verstopfung entsteht.

Ballaststoffe sind für die normale Funktion der Verdauung von großer Bedeutung. Sie regulieren nämlich den Transport der Nahrung durch den Darm auf mehrfache Art: Ballaststoffe quellen durch Flüssigkeit auf und vergrößern das Stuhlvolumen. Das erleichtert insbesondere bei Verstopfung den Transport der Nahrung durch den gesamten Darm. Auch bei Durchfall spielen Ballaststoffe eine wichtige Rolle, denn sie ziehen Wasser an und verdicken den Stuhl (durch Quellung), sodass die Nahrung länger im Darm verbleibt und Nährstoffe auch verwertet werden können.

Zwtl.: Ballaststoffe als Lebensgrundlage

Von weitaus größerer Wichtigkeit sind Ballaststoffe aber speziell für die Darmflora: Spezifische Ballaststoffe (wie Maisdextrin und Guarkernmehl) dienen unseren kleinen „Helfern“ als Lebensgrundlage. Zu wenig Ballaststoffe führen dazu, dass sich die Darmbakterien entweder der schützenden Schleimschicht des Darms als Nahrung bedienen – oder absterben. Die verringerte Anzahl und Vielfalt der Bakterien im Darm hat u. a. zur Folge, dass weniger wichtige Nährstoffe aus der Nahrung aufgenommen werden können, die Ausscheidung von Giftstoffen und Pathogenen eingeschränkt ist und das Immunsystem, dessen Zellen zu 80 Prozent im Darm sitzen, in seiner Funktion beeinträchtigt wird.

Die meisten Darmbakterien, welche „verloren“ gehen, können jedoch nicht einfach wieder zugeführt werden – sie sind nämlich anaerob, d. h., sie vertragen keinen Sauerstoff und können deshalb nicht gezüchtet und in Form eines Probiotikums eingenommen werden. Jedoch ist es möglich, für wichtige Bakterien im Darm eine Lebensgrundlage zu schaffen, indem man ihnen geeignete Ballaststoffe als Nahrung gezielt zur Verfügung stellt – etwa mittels eines sogenannten Präbiotikums, welches den Darm mit ausreichend wichtigen Ballaststoffen versorgt.

Zwtl.: Die natürliche Ballaststoffquelle

Zwei wissenschaftlich bestens erforschte Ballaststoffquellen sind zu gleichen Teilen in OMNi-LOGiC® FIBRE* enthalten, nämlich speziell verarbeitetes resistentes Maisdextrin und für den Verzehr veredeltes Guarkernmehl. Diese Ballaststoffe regen das Wachstum von Bifidobakterien und Laktobazillen signifikant an und verbessern so die Besiedelung des Darms mit wichtigen Bakterien. Darüber hinaus sind die beiden hochwertigen Inhaltsstoffe in OMNi-LOGiC® FIBRE „FODMAP-freundlich“ 2, eignen sich also auch hervorragend für Personen mit funktionellen Darmerkrankungen wie dem Reizdarmsyndrom.

Mit nur 2 Portionen OMNi-LOGiC® FIBRE täglich führen Sie Ihrem Körper 8,8 g hochwertige Ballaststoffe zu und decken so Ihr Ballaststoffdefizit. Die Anwendung ist ganz einfach: Rühren Sie OMNi-LOGiC® FIBRE in eine beliebige Flüssigkeit (Wasser, Saft, Suppe, Sauce, Joghurt etc.) ein! Durch die besondere Verarbeitung lässt sich das Pulver vollständig und klar auflösen, ohne den Geschmack oder die Konsistenz der Flüssigkeit zu verändern. Mit OMNi-LOGiC® FIBRE können Sie Ihr Ballaststoffdefizit einfach und in wissenschaftlich geprüfter Qualität jeden Tag decken - Ihren Darmbakterien zuliebe.

* Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei gestörter Funktion des Dickdarms zur Nährstoffaufnahme und -ausscheidung bei Verstopfung und Durchfall.

Quellen:

-) Nationale Verzehrsstudie II, Max Rubner-Institut/Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, 2008
-) <https://fodmapfriendly.com>

Mehr Informationen zum Institut AllergoSan unter:
www.allergosan.net

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Mag. (FH) Heidrun Valencak
Marketing Institut AllergoSan

Tel: +43 (0)316 405 305
Fax: +43 (0)316 405 305 20
E-Mail: valencak@allergosan.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/16646/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0073 2019-08-07/11:15

071115 Aug 19

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20190807_OTS0073