

ERNÄHRUNGSTRENDS

ESSEN FÜR MEHR DARMGESUNDHEIT

In den letzten Jahren achten immer mehr Menschen auf die Auswirkungen der Ernährung auf die Darmgesundheit. Durch unsere Nahrung können wir die Mikrobiota (umgangssprachlich *Darmflora*) und damit unsere Darmgesundheit unterstützen. Die Forschungslage dazu ist allerdings dünn. Trotzdem werden viele Nahrungsergänzungsmittel wie Probiotika-Mischungen angeboten. Diese sollen zum Aufbau einer gesunden Mikrobiota dienen.

Experten raten dazu, stattdessen zu Gemüse und weiteren natürlichen Nahrungsmitteln zu greifen, um die Darmgesundheit zu stärken. Dazu gehören unter anderem gesäuerte Milchprodukte, Gemüse oder fermentierte Nahrungsmittel wie z. B. Sauerkraut. Durch eine gesunde Ernährung mit reichlich Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorn kann eine gesunde Mikrobiota also auch natürlich gefördert werden. Die darin enthaltenen schützenden Keime gelangen in den Darm und bilden dort mit Billionen anderen Bakterien und Mikroorganismen das sog. Mikrobiom.

Eine zu fett- und eiweißreiche Ernährung kann das Wachstum von Keimen unterstützen, die Giftstoffe bilden und Entzündungen fördern. Auch eine sehr einseitige Ernährung, Stress und Antibiotika können die Mikrobiota aus dem Gleichgewicht bringen. In diesen Fällen kann die zusätzliche Einnahme von Pro- und Präbiotika hilfreich sein, dabei sind jedoch die natürlicherweise in Lebensmitteln vorkommenden Bakterien den in Nahrungsergänzungsmitteln vorzuziehen.

PROBIOTIKA

Probiotika sind Lebensmittel (z. B. Joghurt, Joghurtdrinks), die spezielle Milchsäurebakterien (Laktobazillen) oder Bifidobakterien enthalten. Diese Bakterien können nicht dauerhaft im Darm überleben, sondern müssen regelmäßig über die Nahrung aufgenommen werden. Probiotika sorgen für ein saures Milieu im Darm, damit schädliche Bakterien abgetötet und Darmkrankheiten vorgebeugt werden.

PRÄBIOTIKA

Präbiotika sind Bestandteile vieler pflanzlicher Lebensmittel, z.B. Bohnen, Knoblauch und Zwiebeln. Sie unterstützen die Vermehrung nützlicher Bakterien. Präbiotika werden auch industriell hergestellt, in der Regel ist die zusätzliche Einnahme jedoch nicht notwendig. Im Dickdarm werden die Präbiotika aufgespalten oder fermentiert. Dabei entstehen Vitamine und kurzkettige Fettsäuren, die sich positiv auf das Darmmilieu auswirken. Dazu bringen die Ballaststoffe auch den Darm in Schwung und wirken Verstopfung entgegen.

HANFPRODUKTE UND CBD

UNTERSCHIEDUNG DROGENHANF UND NUTZHANF

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Drogenhanf und Nutzhanf (Faserhanf). Nur der Faserhanf ist für die Herstellung von Lebensmitteln zugelassen. Sein Gehalt an dem psychotrop wirkenden Tetrahydrocannabinol (THC) ist EU-weit gesetzlich begrenzt. Außerhalb der EU sollte man beim Kauf von Hanfprodukten vorsichtig sein, da höhere Konzentrationen vorliegen könnten. Insbesondere bei extrakthaltigen Produkten können hohe Mengen THC enthalten sein, bis in den Bereich der Rauschdosis. Vor allem Schwangere und Kinder sollten Hanfprodukte aus zweifelhaften Quellen meiden. Erhöhte THC-Werte können zu Kopfschmerzen, Übelkeit und Kreislaufbeschwerden führen.

Die Pflanze verfügt aber über viele weitere nicht psychotrop wirkende Cannabinoide, das heißt diese beeinflussen die Psyche nicht. Dabei ist vor allem Cannabidiol (CBD) sehr bekannt geworden.

CBD

Das Angebot an CBD-haltigen Produkten nimmt momentan sehr stark zu. Von Kaugummis über Proteinpulver bis zu Bier kann man fast alles finden. Diesen Produkten werden oft viele Wirkungen zugeschrieben, von cholesterin- und blutdrucksenkenden bis zu krebsvorbeugenden Effekte. Außerdem soll CBD bei Menstruationsbeschwerden, Schlafstörungen, Migräne und Epilepsie helfen. Je nach Dosis kann CBD mutmaßlich pharmakologische Effekte haben, diese Aussagen sind jedoch noch nicht ausreichend wissenschaftlich belegt. Dazu handelt es sich um krankheitsbezogene Aussagen, die – mit wenigen Ausnahmen – für Lebensmittel nicht verwendet werden dürfen.

CBD hat zwar keine berauschende Wirkung, allerdings sind zahlreiche unerwünschte Nebenwirkungen bekannt. Einerseits kann der Konsum von CBD zu Schläfrigkeit und Benommenheit, andererseits auch zu Schlafstörungen und innerer Unruhe führen.

Hanfsamen

Ein weiterer Bestandteil der Hanfpflanze sind die Hanfsamen. Diese enthalten kein THC. Durch ihren würzigen Geschmack können sie ähnlich wie Nüsse und andere Samen eingesetzt werden: als Topping auf Suppe oder Salaten, im Müsli oder einer Gemüsepfanne.

Hanfsamen haben sehr gute Nährwerte: Sie sind reich an Eiweiß und enthalten alle essentiellen Aminosäuren. Dazu enthalten sie hochwertige Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren in einem für den Menschen sehr günstigen Verhältnis von 2:1 bis 3:1.

Hanfsamen sind reich an Vitamin E, B1, B2 und B6, sowie den Spurenelementen Magnesium, Calcium, Phosphor und Eisen.

Pro 100 Gramm liefern Hanfsamen etwa 500 kcal, Hanföl sogar 900 kcal.

Es wird auch Proteinpulver aus Hanf hergestellt. Hanfprotein ist leicht verdaulich und gut verwertbar und kann sehr gut als Ersatz für tierisches Eiweiß angesehen werden. Das macht es besonders beliebt bei Vegetarier*innen und Veganer*innen. Außerdem ist Hanf gluten- und laktosefrei.