

# Darmflora und Gewicht

Infoblatt / Ernährung & Darm



Die Darmflora beeinflusst auch das Körpergewicht. Etwa 90 % der Bakterien lassen sich in zwei große Gruppen zuordnen. Der Gruppe der „*Firmicuten*“ und der Gruppe der „*Bacteroidetes*“. Forscher der Washington University haben herausgefunden, dass die Zusammensetzung der Darmflora eines Menschen direkt mit dessen Körpergewicht in Beziehung steht. Im Darm von Übergewichtigen kommen die *Firmicuten* etwa in einem Verhältnis von 8:1 deutlich häufiger vor als die *Bacteroidetes*. Bei Normalgewichtigen ist hingegen das Verhältnis 4:1. Eine besondere Eigenschaft der *Firmicuten* ist, für den Menschen unverdauliche Ballaststoffe viel besser abbauen zu können als die *Bacteroidetes*. Als Folge bekommt der Mensch mit zu vielen *Firmicuten* im Darm seine Ballaststoffe von dieser Bakteriengruppe so stark zerkleinert, dass sie für ihn verdaubar werden. Es entsteht eine zusätzliche Kalorienquelle im Darm. Das bedeutet dass beim Verzehr der gleichen Nahrungsmenge je nach Darmflorazusammensetzung unterschiedlich viele Kalorien aufgenommen und in Fettgewebe umgewandelt werden. Ein Kohlehydratreduzierte Ernährung führt zu einer erwünschten Zunahme der *Bacteroidetes* Arten.

Ein anderer Grund für Übergewicht kann eine Nahrungsmittelunverträglichkeit sein. Manchmal weiß man ohnehin selber, dass man gewisse Nahrungsmittel nicht verträgt und meidet die instinktiv. Man mag sie einfach nicht. Manchmal tut man sich jedoch schwer den Übeltäter zu erkennen. Eine genaue Untersuchung der IgG4 vermittelten Unverträglichkeitsreaktionen im Blut kann das weiterhelfen. Eine Meidung der entsprechenden Lebensmittel kann helfen, unangenehme Symptome wie Blähbauch, Verdauungsstörungen, Wassereinlagerungen und durch Verminderung der allergischen Entzündungsreaktionen auch Gewicht zu verlieren.

## Laborbestimmungen:

### Stuhlflora Metabolic:

ca. 50 Euro (Stuhluntersuchung)

### Nahrungsmittelrast auf Ig4:

ca. 105 Euro (Blutuntersuchung)

## Therapie:

**Omnibiotic metabolic®**

**Enterogenic Spezial®**

Anmerkung: Preisänderungen jederzeit möglich. Aktuelle Preise bitte in der Praxis erfragen.

Dr. Rathke-Valencak Ilse | Ärztin für Allgemeinmedizin | Wahlarztpraxis | [www.lamedica.at](http://www.lamedica.at)  
Museumsstraße 11 | A - 4020 Linz | Tel + Fax +43(0)732/777759 | e-mail: [praxis@lamedica.at](mailto:praxis@lamedica.at)