

Vielseitig und ballaststoffreich essen Antibiotikaresistenzen vorbeugen

Wer abwechslungsreich isst und reichlich Ballaststoffe aus Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen zu sich nimmt, hat offenbar weniger antibiotikaresistente Bakterien in seinem Darm. So lautet das Ergebnis einer Studie des Agricultural Research Service, kurz ARS, des US-amerikanischen Landwirtschaftsministeriums.

Wenn Darmbakterien gegen gängige Antibiotika resistent sind, ist im Infektionsfall die Gesundheit gefährdet. Verschiedene Faktoren wie der übermässige Einsatz von Antibiotika in der Tierhaltung, aber auch der Klimawandel trügen dazu bei, dass sich dieses Problem in den kommenden Jahrzehnten verschärfen werde, so die Forschenden.

Ein Lösungsansatz ist die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. Denn unser Essen dient den natürlichen Darmbewohnern als Nahrung und verändert ihre Zusammensetzung. Um mögliche Zusammenhänge näher zu untersuchen, machten 290 gesunde Erwachsene in Fragebögen und 24-Stunden-Protokollen Angaben zur Ernährungsweise und liessen die Bakteriengemeinschaft in ihrem Darm genauer untersuchen.

Probanden, die täglich mindestens 8 bis 10 Gramm lösliche Ballaststoffe und wenig tierisches Eiweiss verzehrten, hatten weniger antibiotikaresistente Bakterien in ihrem Darm. Je weniger Antibiotikaresistenzen, desto vielfältiger war das Mikrobiom und desto höher die Zahl an streng anaeroben Vertretern. Solche Bakterien, etwa aus der Familie der Clostridien, können nur in einer sauerstofffreien Umgebung gedeihen und sind ein



Zeichen für eine gute Darmgesundheit. Sie bilden beim Abbau löslicher Ballaststoffe unter anderem wertvolle kurzkettige Fettsäuren, die sich positiv auf Stoffwechsel und Organe auswirken.

Lösliche Ballaststoffe sind vor allem in Getreide, Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen und Erbsen, Samen und Nüssen, aber auch in einigen Obst- und Gemüsesorten wie Möhren, Beeren, Artischocken und Brokkoli enthalten. Für einen maximalen Nutzen sollten verschiedene Quellen genutzt werden, denn die Vielfalt der Nahrung war laut Studie der wichtigste Faktor im Kampf gegen Antibiotikaresistenzen. Ernährungsmassnahmen veränderten die Darmflora und könnten lang-

fristig dazu beitragen, Antibiotikaresistenzen im Darmmikrobiom zu verringern, fassen die Forschenden zusammen. Allerdings handelt es sich um eine Beobachtungsstudie, die keine ursächlichen Zusammenhänge nachweisen kann. Zudem seien mögliche Auswirkungen einer früheren Antibiotikaeinnahme nicht betrachtet worden, steht im Fachblatt «mBio». Weitere Untersuchungen mit mehr Probanden und über einen längeren Zeitraum sind erforderlich, um die Resultate zu untermauern.

Quelle: Heike Kreutz, Newsletter: www.bzfe.de
(Bildquelle: Kateryna_Kon/CanStockPhoto)

Weitere Informationen:



Originalartikel
[www.rosenfluh.ch/qr/
journal-asm-original](http://www.rosenfluh.ch/qr/journal-asm-original)



Ernährungswissen Mikrobiom
[www.rosenfluh.ch/qr/
mikrobiom-ern-wissen](http://www.rosenfluh.ch/qr/mikrobiom-ern-wissen)



Download Broschüre:
Einfach besser essen
[www.rosenfluh.ch/qr/
download-broschure-besser-essen](http://www.rosenfluh.ch/qr/download-broschure-besser-essen)