BIFIDO

BIFIDOBAKTERIEN: HELDEN UNSERES DICKDARMS

Bifidobakterien gehören zu den wichtigsten Gattungen im Dickdarm. Sie bauen komplexe Kohlenhydrate (Ballaststoffe) ab, die im Dünndarm nicht verdaut werden können. Daraus entstehen Acetat (Essigsäure) und weniger Laktat (Milchsäure) sowie geringe Mengen Butyrat. Damit säuern sie das Milieu an und senken so den pH-Wert. Das verdrängt schädliche Keime. Außerdem fördern sie die Ausscheidung, produzieren Vitamine, stärken das Immunsystem, füttern "Butyratbildner" mit Laktat, die die Reparatur der Darmbarriere voranbringen. Es gibt verschiedene Unterstämme mit weiteren, spezifischen Wirkungen.

FÖRDERN DARMTÄTIGKEIT

Sie helfen bei Verstopfung, da die Darmpassage beschleunigt und dadurch die Stuhlfrequenz verbessert wird. Auch die Kohlenhydratverdauung, die Nährstoffversorgung und die Aufnahme wichtiger Nährstoffe sowie die Produktion von B-Vitaminen und Vitamin K im Darm werden gefördert.

REDUZIEREN ENTZÜNDUNGEN

Der gesunde Dickdarm soll kaum Sauerstoff haben, da hier anaerobe Bakterien zu Hause sind. Ein erhöhter pH-Wert über 6,5 begünstigt Fäulnisprozesse, wobei zellschädigende Stoffe entstehen und entzündungsfördernde Bakterien gedeihen. Wichtige Vertreter sind E. coli, Klebsiella, Enterobacter, Salmonella, Shigella, Citrobacter und Yersinia. Sie verursachen häufig Harnwegs- oder Atemwegsinfektionen. Bifido-Mangel fördert Fäulnis und Fäulnisgifte, die Entzündungen wie Reizdarm begünstigen und aufrechterhalten, einschließlich Bauchschmerzen, Blähungen und unregelmäßigem Stuhlgang.

ERNÄHREN DIE "BUTYRATBILDNER" UND SCHÜTZEN DIE DARMBARRIERE

Bifidobakterien produzieren Acetat, die Nahrungsgrundlage der Butyratbildner. Zusätzlich fördern sie die Schleimproduktion, wodurch das Eindringen von Krankheitserregern erschwert wird. Ist die Schleimhaut "löchrig", entstehen Entzündungen und Schadstoffe, Toxine und unverdaute Nahrungspartikel können aus dem Darm in den Blutkreislauf gelangen. Bifido-Mangel lässt die Butyratbildner hungern, stört das Gleichgewicht im Darm und gefährdet die Dichtheit der Darmwand (Leaky Gut).

UNTERSTÜTZEN GEGEN INFEKTE UND ALLERGIEN

Ein Großteil der Immunkraft liegt im Darm. Bifidobakterien regen die Bildung von Immunzellen an und senken Entzündungsbotenstoffe. Außerdem fördern sie die Sekretion von Immunglobulin A (IgA) in der Schleimhaut und stärken damit die Infekt- und Allergen-Abwehr. Immunglobulin A in der Schleimhaut zerstört Erreger und Allergene sofort. Allerdings nur bei intakter Schleimhaut. Beim "Leaky-Gut-Syndrom" wird als Folge der zerstörten Darmschleimhaut weniger Immunglobulin A produziert und in das Darmlumen abgegeben. Erreger und Allergene können ungehindert die Darmwand durchdringen und so Infekte, eine generalisierte Allergie oder eine Nahrungsmittelallergie auslösen. Daher muss sich die Schleimhaut erst wieder regenerieren und schließen, wozu Butyrat entscheidend beiträgt. Bifido-Mangel beeinträchtigt die Schlagkraft des Immunsystems, begünstigt Infekte und Allergien, ernährt Butyratbildner nicht ausreichend und verzögert dadurch die Reparatur der Darmbarriere.

SCHÜTZEN DIE VAGINAL-, UND BLASENFLORA

Wie die Laktobazillen gehören auch die Bifidobakterien zur Vaginalflora und sorgen für den richtigen pH-Wert zum Schutz vor Infektionen. Der Dickdarm dient als Reservoir für die Milchsäurebakterien der Vaginal- und Blasenflora. Bifido-Mangel ist im Alter häufig, was die Anfälligkeit für krankmachende Keime und Pilze erhöht.

FÖRDERN ABNEHMEN, FETT- UND ZUCKERSTOFFWECHSEL

Sie helfen durch ihr Acetat beim Abnehmen, speziell von viszeralem Fett, beeinflussen den Sättigungsgrad positiv, fördern die Fettverbrennung und hemmen die Fettspeicherung. Auch Triglyceride und LDL-Cholesterin werden gesenkt. Acetat wirkt Entzündungen entgegen und wirkt metabolischen Erkrankungen der Leber wie etwa einer Fettleber entgegen. Außerdem verbessert Acetat den Zuckerstoffwechsel, indem etwa die Insulinsensitivität erhöht wird. Dies hilft, den Blutzuckerspiegel bei Typ-2-Diabetes zu regulieren, da die Körperzellen Zucker besser aufnehmen. Bifido-Mangel begünstigt Übergewicht, erhöhte Blutfette, Fettleber, Diabetes und metabolisches Syndrom.

SORGEN FÜR GUTE STIMMUNG

Über 90 Prozent des Wohlfühlbotenstoffs Serotonin werden in den Enterochromaffin-Zellen der Darmschleimhaut produziert. Dazu braucht es ein intaktes Mikrobiom. Bifidobakterien regen die Produktion von Serotonin an, was sich positiv auf die Stimmung auswirken kann. Das Serotonin gelangt über die Darm-Hirn-Achse ins Gehirn. Bifido-Mangel begünstigt Serotoninmangel, Schlafprobleme und Depressionen.