

Österreich

Fernsehen TVthek Radio Debatte Österreich Wetter IPTV Sport News ORF.at im Überblick



Fotolia / Tijana

Aus dem Bauch: Darmgesundheit

Seit Jahrtausenden weiß man, dass der Darm eine besonders wichtige Rolle bei Gesundheit und Wohlbefinden spielt. Und trotzdem leidet eine Vielzahl der Bevölkerung an Darmproblemen, die häufig unterschätzt werden. Wer auf richtige Ernährung, viel Flüssigkeit und Ausgewogenheit im Leben setzt, legt somit den Grundstein für ein tägliches Wohlbefinden.

Besonders interessant ist, dass der Darm praktisch selbständig handelt, fast wie ein zweites Gehirn. Kein Wunder, dass mehr als 1000 Millionen Nervenzellen dieses Organ versorgen, das sind mehr als im Rückenmark angesiedelt sind.

Wenn wir Menschen von Bauchgefühl sprechen, dann sprechen wir eigentlich von den Eindrücken, die unser Darm an das Gehirn meldet. Der Darm beheimatet Billionen von Bakterien, die ihm bei der täglichen Arbeit, der Aufbereitung von Nahrung und Flüssigkeit in vom Körper verwertbare Stoffe, unterstützen. In einem Menschenleben passieren zirka 30 Tonnen Nahrung und mehr als 50.000 Liter Flüssigkeit den Darm.

Gut frühstücken sei sehr wichtig, weil man in der Nacht viel Energie abgibt. Am besten solle man sich an die 3+1 Formel halten, bei der man ein Getreideprodukt mit Obst bzw. Gemüse und einem Getränk kombiniert, so Macek-Strokosch. Der Mythos um das warme Glas Wasser in der Früh sei richtig, denn die Wärme regt die Darmmobilität an und sorgt damit für optimalen Transport des Speisebreis, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin.

Die „Guten Morgen Österreich“- Expertin

- Veronika Macek-Strokosch, Ernährungswissenschaftlerin

Tourplan



- Unterwegs-App
- Kontakt

