



## Leaky Gut – wenn die Darmwand durchlässig wird

Der Darm ist 8 Meter lang und hat eine Oberfläche von 400 bis 500 Quadratmetern. 70% aller Immunzellen befinden sich im Dün- und Dickdarm; knapp 80% aller Abwehrreaktionen laufen hier ab. Das macht den Darm zu einem enorm wichtigen Teil unseres **Immunsystems**.

Durch schlechte Ernährung, Stress und Schlafmangel leiden immer mehr Menschen unter Durchfall, Verstopfung und anderen **Darmbeschwerden**. Eine Ursache könnte ein Leaky-Gut-Syndrom sein, übersetzt: "löchriger Darm". Das bedeutet, die **Schutzbarriere** der Darmwand ist nicht intakt. Giftige Stoffe können in den Körper eindringen und so viele **Unverträglichkeiten** verursachen.



Die Suche nach dem Leaky-Gut-Syndrom ist oft langwierig. Die richtige Diagnose kann nur durch eine Stuhlprobe gestellt werden. Der Schlüssel zur Heilung liegt vor allem im Aufbau eines **gesunden Mikrobioms**.

Der Weg dorthin gelingt nur mit einer **Ernährungsumstellung**.



In der ORF Sendung "**bewusst gesund – Das Magazin**" erklärt **Mag. Veronika Macek-Strokosch** von **Eat2day Ernährungsconsulting** wie wir mit ballaststoffreicher Ernährung das Darmmikrobiom unterstützen können.

Sendedatum: Samstag, 21.11.2020, 17:30 Uhr, ORF 2