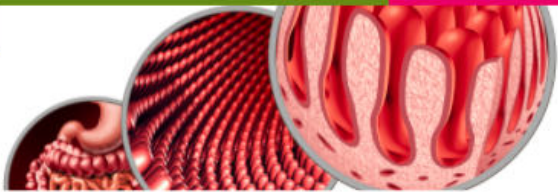




Butyrat - unerlässlich für deine Gesundheit

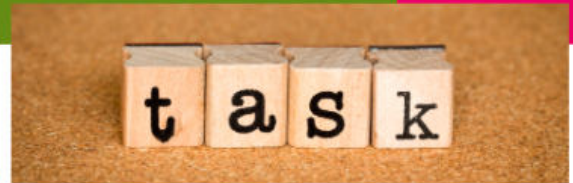


Was ist Butyrat?

(Butyrat = Buttersäure = kurzkettige Fettsäure)

Buttersäure ist eine kurzkettige Fettsäure, die von Darmbakterien aus Ballaststoffen gebildet wird.

Butyrat - unerlässlich für deine Gesundheit



Warum brauchen wir Butyrat?

- eine wichtige Energiequelle für die Darmzellen
- an der Immunabwehr des Darms beteiligt
- wirkt entzündungshemmend

Butyrat - unerlässlich für deine Gesundheit



Butyratbildende Bakterien

Mensch hat etwa 20 verschiedene Arten an Bakterien, die Butyrat bilden können.

Anzahl an Butyrat bildender Bakterien abhängig von der Ernährung.

↑ Pflanzliche Ernährung =
↑ butyratbildende Bakterien

Butyrat - unerlässlich für deine Gesundheit



Auswirkungen eines Mangels ↓ an butyratbildenden Bakterien

Dies steht in Verbindung mit verschiedenen Erkrankungen, wie Diabetes, Atherosklerose oder Fettleibigkeit.

Butyrat - unerlässlich für deine Gesundheit



Butyrat - unerlässlich für deine Gesundheit



Wichtigstes buttersäure-
produzierendes Bakterium

Faecalibacterium prausnitzii

Butyrat - unerlässlich für deine Gesundheit



Futter für butyratbildende
Bakterien

Resistente Stärke (Typ 3)
- entsteht beim Abkühlen zuvor
erhitzter Stärke (z. B. in Kartoffeln,
Nudeln, Porridge oder Reis).

Butyrat - unerlässlich für deine Gesundheit



Inbesondere Patienten mit chronisch-
entzündlichen Darmerkrankungen
könnten von Butyrat einen Nutzen
erzielen, da Butyrat die Darmbarriere
stabilisiert und Entzündungen lindert.

Butyrat - unerlässlich für deine Gesundheit



Butyratspiegel erhöhen

- Mediterrane Ernährung
- Ernährung mit ausreichend resistenter Stärke

Wenn es schwierig ist, durch die Ernährung genügend resistente Stärke aufzunehmen.



Täglich etwas Kartoffelmehl oder Maisstärke in den Joghurt einrühren. Darm langsam daran gewöhnen, beginnen mit einem 1/2 Teelöffel.