

Wie oft ist gesund? Stuhlgang und sein Einfluss auf unsere Gesundheit

Eine neue Studie aus 2024 zeigt den Zusammenhang zwischen Stuhlfrequenz, Demenz und Diabetes. Eine gesunde Verdauung fördert das Wohlbefinden.

Die Frage, wie oft Menschen Stuhlgang haben sollten, ist universell, doch die Antworten, die Mediziner und Wissenschaftler bieten, können erstaunlich variieren. Laut der AOK ist eine Frequenz zwischen dreimal täglich und dreimal wöchentlich als normal angesehen. Doch was genau bedeutet das für unsere Gesundheit? Eine aktuelle Studie, die in der renommierten Fachzeitschrift „Cell Reports Medicine“ veröffentlicht wurde, beleuchtet die Zusammenhänge zwischen der Häufigkeit des Stuhlgangs und ernsthaften chronischen Erkrankungen wie Demenz.

Das Forschungsteam des „Institute of Systems Biology“ (ISB) in Seattle unterzog mehr als 1.400 gesunde Erwachsene einer intensiven Analyse ihrer Gesundheitsdaten, Lebensstilfaktoren und multimikrobieller Daten. Die Ergebnisse zeigen, dass die Stuhlfrequenz nicht nur ein individuelles Gesundheitsmerkmal darstellt, sondern auch tiefere Einsichten in das Risiko für bestimmte Krankheiten bieten könnte.

Stuhlgang und chronische Krankheiten

Laut Johannes Johnson-Martínez, dem Hauptautor der Studie, steht die Häufigkeit des Stuhlgangs in einem entscheidenden Zusammenhang mit der Funktion des Darmökosystems. „Frühere Forschungen haben gezeigt, dass die Frequenz einen

erheblichen Einfluss auf die Gesundheit des Darms hat,“ erläutert er. Ein längerer Verbleib von Stuhl im Darm kann dazu führen, dass Mikroben alle verfügbaren Ballaststoffe abbauen. Dies hat zur Folge, dass das Mikrobiom beginnt, Proteine zu fermentieren, was zur Bildung schädlicher Giftstoffe führt, die in den Blutkreislauf gelangen können.

Johannes P. Johnson-Martínez
ISB

Die Konsequenzen sind alarmierend: Eine niedrige Stuhlfrequenz, insbesondere wenn sie mit Verstopfung einhergeht, kann die Ansammlung von Schadstoffen im Stuhl begünstigen. Diese Beschwerden können wiederum Organschäden verursachen und das Risiko für chronische Erkrankungen wie Nierenerkrankungen oder Demenz steigern. Die Botschaft ist klar: Ein gesunder Verdauungsrhythmus ist nicht nur wichtig für das allgemeine Wohlbefinden, sondern kann auch entscheidend für die langfristige Gesundheit sein.

Gesunde Gewohnheiten fördern eine optimale Stuhlfrequenz

Die Forscher empfehlen, dass eine Stuhlfrequenz von ein- bis zweimal täglich als optimal angesehen wird. Menschen, die dieses Muster aufweisen, haben in der Regel einen gesunden Lebensstil, der sich durch ballaststoffreiche Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und regelmäßige Bewegung auszeichnet. Ein derartiger Lebensstil fördert nicht nur die Verdauung, sondern hält auch das Mikrobiom in Schach, was schließlich dazu beiträgt, den Körper vor chronischen Erkrankungen zu schützen.

Es ist wichtig, die eigene Verdauung im Auge zu behalten, insbesondere wenn Veränderungen in der Stuhlfrequenz auftreten. Diese Neuerungen können oft subtile Hinweise auf grundlegende Gesundheitsprobleme geben. Für eine detaillierte Betrachtung der Gesamtzusammenhänge und der zugrunde

liegenden Mechanismen bietet ein umfassender Artikel auf www.brisant.de weiterführende Informationen.

Details

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at