

Stuhlgang-Häufigkeit: Ihr geheimes Gesundheitsbarometer entschlüsselt!

Eine neue Studie beleuchtet den Einfluss der Stuhlgang-Häufigkeit auf die Gesundheit und chronische Krankheiten.



Vienna, Österreich - Eine neue Studie der University of Washington und des Institute for Systems Biology (ISB) hat die Häufigkeit des Stuhlgangs als Frühindikator für chronische Krankheiten untersucht. Die Ergebnisse, die im Juli 2024 veröffentlicht wurden, liefern wertvolle Einsichten in den Zusammenhang zwischen Stuhlgang-Häufigkeit und Gesundheit. Basierend auf Daten von 1.425 gesunden Erwachsenen wurden die Teilnehmer in vier Gruppen eingeteilt: von stark eingeschränkter Verdauung (ein- bis zweimal pro Woche) bis hin zu mehr als vier wässrigen Stuhlgängen pro Tag, was auf häufige Diarrhö hindeutet. Die gesündeste Gruppe, die zwischen ein- und dreimal täglich Stuhlgang hatte, war mit günstigen Biomarkern und einer ausgewogenen Darmflora assoziiert.

Menschen mit seltener Darmentleerung wiesen hingegen erhöhte Mengen an Bakterien auf, die Proteine vergären, was toxische Nebenprodukte erzeugt. Besorgniserregend ist, dass bei diesen Teilnehmern das nierenschädigende Indoxylsulfat im Blut nachgewiesen wurde. Auch Teilnehmer, die unter Durchfall litten, hatten häufig Bakterien, die normalerweise im oberen Verdauungstrakt vorkommen, und zeigten Hinweise auf mögliche Leberschäden. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass das Verdauungsverhalten entscheidende Hinweise auf gesundheitliche Risiken geben kann, so Studienleiter Sean Gibbons von der University of Washington.

Stuhlgang-Häufigkeit und Gesundheitsrisiken

Das Institut der Gesundheit hebt hervor, dass sowohl zu seltener als auch zu häufiger Stuhlgang mit gesundheitlichen Problemen verbunden ist. Abnormale Stuhlgang-Häufigkeiten können mit der Ansammlung schädlicher Substanzen im Körper korrelieren und somit das Risiko für chronische Krankheiten erhöhen. Die optimale Stuhlgang-Häufigkeit liegt idealerweise bei ein- bis zweimal täglich, was auf einen gesunden Lebensstil hinweist. Die Forschung zeigt auch, dass eine ausgewogene Ernährung entscheidend für einen gesunden Stuhlgang ist, unterstützt durch Empfehlungen zu ballaststoffreicher Kost, ausreichender Flüssigkeitszufuhr und regelmäßiger Bewegung.

Ein gestörtes Verhältnis im Mikrobiom kann zu entzündlichen Prozessen im Körper führen und ist ebenfalls von Bedeutung. Personen mit weniger als dreimal wöchentlichem Stuhlgang haben laut epidemiologischen Studien ein um 20% erhöhtes Risiko für bestimmte Erkrankungen, darunter Krebs und kardiovaskuläre Erkrankungen. Es ist daher wichtig, abnormale Stuhlgang-Häufigkeiten ernst zu nehmen und bei Bedarf einen Arzt zu konsultieren.

Prävention und gesundheitsfördernde

Maßnahmen

Fachleute empfehlen, auf die eigene Stuhlgang-Häufigkeit zu achten, um gesundheitlichen Risiken frühzeitig entgegenzuwirken. Eine Ernährung, die reich an Ballaststoffen ist, spielt dabei eine zentrale Rolle. Dies schließt Nahrungsmittel wie Haferflocken, Obst und Gemüse ein. Zusätzlich ist eine ausreichende Wasseraufnahme essenziell, um die Verdauung zu unterstützen und den Körper mit der nötigen Flüssigkeit zu versorgen.

Studien von Gesundheitsinstitutionen verdeutlichen, dass ein gewisses Maß an Regelmäßigkeit im Stuhlgang nicht nur das Wohlbefinden fördert, sondern auch die Lebensqualität erheblich verbessern kann. Mit der richtigen Präventionsstrategie und einem bewussteren Umgang mit der eigenen Gesundheit können Risiken frühzeitig erkannt und behandelt werden. Die Ergebnisse dieser aktuellen Studien sind somit nicht nur für individuelle Gesundheitsüberlegungen von Bedeutung, sondern auch für die breitere Gesundheitsversorgung in der Gesellschaft.

vienna.at

institut-der-gesundheit.com

institut-der-gesundheit.com

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Vienna, Österreich
Quellen	• www.vienna.at • institut-der-gesundheit.com • institut-der-gesundheit.com

Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](https://www.die-nachrichten.at)