

Darmgesundheit stärken: So schützt die richtige Ernährung vor Krankheiten!

Erfahren Sie im Podcast „Lebenswerk“ von Experten, wie Ernährung das Mikrobiom beeinflusst und Gesundheit fördert.

St. Veit an der Glan, Österreich - In einem interessanten PodCast über die Bedeutung des Mikrobioms stellt Oberärztin Dagmar Sobe-Schmid vom Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit an der Glan fest, dass der Darm weit mehr als nur für die Verdauung verantwortlich ist. Eine ausgewogene Ernährung, insbesondere die ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen, ist entscheidend für das Wohlbefinden und kann Krankheiten verhindern. Die heutige Ernährung, geprägt von industriell verarbeiteten Lebensmitteln und Zucker, führt laut Sobe-Schmid zu einer Verarmung des Mikrobioms, was gravierende gesundheitliche Folgen haben kann. Diese Erkenntnisse werden in dem PodCast „Lebenswerk“ der Ordensspitäler Österreichs in den Fokus gerückt, und es steht fest, dass eine bewusste Ernährung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und chronische Entzündungen erheblich senken kann.

Zusätzlich beleuchtet der PodCast auch das Thema der Coping School am Barmherzigen Schwestern Krankenhaus Wien, ein spezielles Programm für Menschen mit Adipositas. Das zehn Tage umfassende Behandlungskonzept beinhaltet Ernährungsberatung, Bewegungstherapie und medizinische Betreuung, wobei die Kosten von der Krankenkasse für Betroffene mit einem Body-Mass-Index ab 30 übernommen werden. Die mikrobiologische Forschung unterstützt diese

Ansichten, indem sie den Zusammenhang zwischen chronischen Erkrankungen und der bakteriellen Besiedlung im Darm aufzeigt, wie die Webseite dr-hillmann.de berichtet. Bei einer Stuhl-analyse kann man das mikrobiologische Gleichgewicht wiederherstellen und somit die Verdauung und die Nährstoffaufnahme verbessern. Hautprobleme, Allergien und entzündliche Darmerkrankungen sind nur einige der möglichen Folgen eines gestörten Mikrobioms, verursacht durch falsche Ernährungsweisen, Stress oder die Einnahme bestimmter Medikamente. Dies verdeutlicht die hohe Relevanz der korrekten Darmbehandlung in der modernen Medizin.

Details	
Ort	St. Veit an der Glan, Österreich
Quellen	• www.klick-kaernten.at • dr-hillmann.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at