

Wie oft ist gesund? Stuhlgang und seine Verbindung zu Krankheiten!

Eine neue Studie 2024 verbindet Stuhlfrequenz mit Demenz und Diabetes. Forscher empfehlen täglich ein- bis zweimal Stuhlgang für optimale Gesundheit.

Seattle, USA -

Die menschliche Verdauung ist ein komplexer Prozess, und wie oft wir zur Toilette gehen, ist ein wichtiger Indikator für unsere Gesundheit. Laut der AOK gilt eine Stuhlgangsfrequenz von dreimal am Tag bis dreimal in der Woche als normal. Doch was sagt uns diese Frequenz über unseren Gesundheitszustand aus?

Neueste Erkenntnisse einer Studie, die in der Fachzeitschrift „Cell Reports Medicine“ veröffentlicht wurde, werfen Licht auf den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des Stuhlgangs und chronischen Erkrankungen wie Demenz. Die Forscher des „Institute of Systems Biology“ (ISB) aus Seattle untersuchten dabei die Gesundheitsdaten von über 1.400 gesunden Erwachsenen sowie deren Lebensstil und mikrobielle Daten.

Häuftiger Stuhlgang und chronische Krankheiten

In früheren Studien wurde bereits festgestellt, dass die Häufigkeit des Stuhlgangs einen wesentlichen Einfluss auf das Mikrobiom des Darms hat. Johannes Johnson-Martínez, der Hauptautor der aktuellen Studie, erklärt, dass mit der Zeit, wenn der Stuhl im Darm verbleibt, die Darmmikroben auf verfügbare Ballaststoffe zugreifen, was schließlich zu einer schädlichen

Fermentation von Proteinen führt. Diese Fermentation kann giftige Stoffe produzieren, die in den Blutkreislauf gelangen und somit die Gesundheit gefährden.

Besonders beunruhigend ist die Entdeckung, dass eine unzureichende Stuhlfrequenz in Verbindung mit chronischen Nierenerkrankungen und Demenz steht. Die Ansammlung von Schadstoffen im Stuhl kann, laut Johnson-Martínez, sogar Organschäden zur Folge haben. Ein häufigerer Stuhlgang könnte somit nicht nur das Wohlbefinden verbessern, sondern auch ernsthaften Gesundheitsproblemen vorbeugen.

Optimale Stuhlfrequenz durch gesunde Gewohnheiten

Die Forscher empfehlen, dass eine Stuhlgangfrequenz von ein- bis zweimal täglich als optimal angesehen wird. Diese Frequenz ist typischerweise ein Zeichen für einen gesunden Lebensstil, der sich durch eine ballaststoffreiche Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und regelmäßige körperliche Aktivität auszeichnet. In dieser Hinsicht ist es wichtig, auf die eigene Ernährung und Bewegung zu achten, um die Gesundheit des Darms und des gesamten Körpers zu unterstützen.

Diese Erkenntnisse unterstreichen die Bedeutung eines bewussten Lebensstils, der auf Prävention abzielt. Menschen, die auf eine gesunde Ernährung achten und sich regelmäßig bewegen, haben nicht nur weniger gesundheitliche Probleme, sondern profitieren auch von einem gut funktionierenden Verdauungssystem. Mehr Details zu diesem Thema finden sich in einem ausführlichen Bericht **auf www.brisant.de**.

Details	
Ort	Seattle, USA
Quellen	• www.brisant.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at