



Bern, 2. September 2022
Medienmitteilung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

Nationale Fachtagung der SGE: «Mikrobiom – Entdeckungsreise im Paralleluniversum Darm»

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE führte am 2. September 2022 ihre jährliche nationale Fachtagung im InseleSpital Bern durch. Thema war das «Mikrobiom – Entdeckungsreise im Paralleluniversum Darm». Vor rund 300 Besucherinnen und Besuchern diskutierten Fachleute aus Forschung und Praxis über die wissenschaftlichen Grundlagen sowie Einflüsse von Bewegung, Ernährung und Lebensstil auf das Mikrobiom.

Darmmikrobiota und ihr menschlicher Wirt

Professorin Patrizia d'Amelio führte in ihrem Referat aus, dass die Darmmikrobiota aus einer Reihe von kommensalen, symbiotischen und pathogenen Mikroorganismen bestehen, die unseren Darm bewohnen. Die Wechselwirkungen zwischen der Mikrobiota und dem menschlichen Wirt seien komplex und tragen zur Reifung und Regulierung unseres Immunsystems bei. Veränderungen in der Darmflora werden mit dem Auftreten von Autoimmun- und Stoffwechselkrankheiten und ganz allgemein mit Veränderungen im Zusammenhang mit dem Altern und der Entwicklung von Gebrechlichkeit wie Muskel-Skelett-Erkrankungen und kognitivem Abbau in Verbindung gebracht. Diese neuen Erkenntnisse deuten darauf hin, dass eine Beeinflussung der Darmmikrobiota durch diätetische Massnahmen als Vorbeugung von Erkrankungen nützlich sein könnte.

Darmmikrobiota – ein essenzieller Vermittler zwischen Ernährung und Gesundheit

Die meisten Merkmale der Darmmikrobiota, wie ihre Struktur, Zusammensetzung, Vielfalt, Widerstandsfähigkeit und Stoffwechselaktivität, haben sich in den letzten Jahren als Modulatoren des Gleichgewichts zwischen Gesundheit und Krankheit herauskristallisiert. Die Mikroorganismen, aus denen die Darmmikrobiota besteht, gewinnen einen erheblichen Teil ihrer Energie aus dem menschlichen Nahrungsbrei. Die Forschung hat daher Ergebnisse hervorgebracht, die darauf hindeuten, dass die Ernährung die Gesundheit durch ihren Einfluss auf die Eigenschaften der Darmmikrobiota beeinflussen kann. Dr. Guy Vergères, Forschungsgruppenleiter Funktionelle Ernährungsbiologie bei Agroscope, führte in diesem Zusammenhang weiter aus, dass die Forschung aufzeige, dass unterschiedliche Ernährungsformen Einfluss auf das Mikrobiota haben. Zudem betonte er, dass man die Gesundheit einer Person an ihrem Mikrobiom ablesen könne.

Einfluss der Darmmikrobiota auf Immunsystem und Infektabwehr

Das intestinale Mikrobiom ist ein wichtiger Faktor bei der Reifung des Immunsystems. Die Wirkung von Pro- und Präbiotika auf immunvermittelte Prozesse wie z.B. die Entwicklung von Allergien oder das Risiko und die Dauer respiratorischer Infekte wird seit langem untersucht. Dr. Isabelle Frey-Wagner zeigte in ihrem Referat auf, dass Probiotika das Risiko für Atemwegsinfekte, die Dauer eines Atemwegsinfekts, die Häufigkeit einer Antibiotika-Gabe oder



auch die Erkältungsbedingte Abwesenheit von der Arbeitsstelle verringern können. Sie betonte in diesem Zusammenhang aber auch, dass man hier lediglich moderate Effekte beobachten kann. Auch bei den Präbiotika macht sie eine Verbesserung der Darmbarrierefunktion sowie einen niedrigeren Spiegel systemischer Entzündungsmarker aus. Dazu gebe es jedoch wesentlich weniger Studien. Zum Schluss führte Dr. Frey-Wagner noch aus, dass das Darmmikrobiom eine wichtige Rolle bei der Reifung des Immunsystems spiele und dass eine vielseitige Ernährung mit reichlich fermentierbaren Nahrungsfasern ein vielfältiges Darmmikrobiom fördere.

Die Hirn Darm Achse bei psychiatrischen Erkrankungen

Im Anschluss präsentierte Professorin Dr. Undine Lang, Direktorin der Klinik für Erwachsene und Privatlinik der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK), Zusammenhänge zwischen psychischer Gesundheit und der Darmmikrobiota. Sie führte in diesem Zusammenhang aus, dass viele Menschen fälschlicherweise annehmen, dass sich die Psyche im nichtmateriellen Bereich abspielen. Psychische Erkrankungen seien jedoch im ganzen Körper manifestiert. Wechselwirkungen zwischen psychischen Symptomen und körperlichen Erkrankungen seien daher häufig anzutreffen und stehen in einer Art Wechselwirkung. Zum einen gebe es Erkrankungen im Körper, welche in der Folge zu psychischen Problemen führen können. Auf der anderen Seite aber auch psychische Probleme, die dann auch Einfluss auf den Körper nehmen. «Ein Lifestyle, der Depressionen begünstigt, könnte auch zu weiteren Erkrankungen führen. Depressives Verhalten könne zu Risikozuständen wie falscher Ernährung oder Schlafmangel führen», erklärte sie weiter. Viele ihrer Patienten hätten Mangelerscheinungen, was sie dann auch zum Fazit führte, dass der Darm das Gehirn stärker beeinflusse, als bisher angenommen wurde.

Nichtübertragbare Krankheiten: Mikrobiom, Ernährung und Prävention

Das Darmmikrobiom spielt eine Schlüsselrolle für die menschliche Gesundheit und ist an der Entstehung verschiedener chronischer, nicht übertragbarer Krankheiten wie Fettleibigkeit, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, entzündlichen Darmerkrankungen und Demenz beteiligt. Ernährungsgewohnheiten haben zusammen mit Umweltfaktoren einen tiefgreifenden Einfluss auf die Bildung der Darmmikrobiota, die komplex und schwer zu charakterisieren ist. «Die Darmbakterienpopulationen üben ihre positiven Effekte insbesondere durch die Fermentation von Ballaststoffen zur Bildung kurzkettiger Fettsäuren aus, die eine wichtige Rolle bei der Lipidhomöostase und der Entzündungshemmung spielen», erklärt Dr. Manfred Ruthsatz, Executive Director Nutrition+HealthCARE, in seinem Referat. Zudem sei es wichtig, die guten Bakterien im Darm zu füttern und die schlechten Bakterien hingegen auszuhungern, indem man auf verarbeitete Lebensmittel wie Zucker oder Alkohol einschränkt.

Mikrobiota und Essstörungen – Fokus Anorexia Nervosa

Patrick Pasi, Oberarzt am Universitätsspital Zürich, liefert in seinem Referat die neusten Erkenntnisse und Zusammenhänge zwischen Darmmikrobiota und Essstörungen. In diesen Fällen liegen Veränderungen des Mikrobioms in Zusammenhang mit der Nahrungsverwertung, Hunger und Sättigung, Darmpermeabilität, Entzündungsprozessen, Hormonen und neurokognitiven Funktionen vor. Beispielsweise kommt es zu einer verringerten α -Diversität, was unvorteilhaft ist, da die mikrobielle Population dadurch weniger flexibel auf Veränderungen reagieren kann. Auch hier zeigt sich, dass die Darmmikrobiota durch die Ernährungsweise, durch Prä- und Probiotika durch Antimikrobielle Therapie oder Stuhltransplantation positiv beeinflusst werden kann.



SFEFS Forschungspreis 2022

Im Rahmen der Fachtagung wurde der SFEFS Forschungspreis 2022 verliehen. Patrik Zurlinden, Mitglied des Stiftungsrat der SFEFS, zeichnete in diesem Zusammenhang Dr. Giulia Pestoni aus. Tätig ist sie bei der Fernfachhochschule Schweiz sowie der Universität Zürich. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Ernährung und Krankheit, Ernährungsmuster in der Schweizer Bevölkerung, Ernährungsstil im Zusammenhang mit soziodemographischen und Lebensstilfaktoren, Übergewicht, Ernährungsempfehlung und Schwangerschaft. Sie wurde in diesem Zusammenhang für ihre Doktorarbeit mit dem Titel «Is your plate good for your health? Determinants of dietary patterns and their association with health outcomes» ausgezeichnet.

Fachtagung 2023 - Save the date

Die nächste Fachtagung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE findet **am 15. September 2023** wiederum in Bern statt. Das Thema der nächsten Fachtagung wird in Kürze auf der Website der SGE bekannt gegeben.

Zu den Präsentationen: www.sge-ssn.ch/fachtagung

Bilder:



[Bild 1](#)



[Bild 2](#)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE ist das nationale Kompetenzzentrum für Ernährung. Wir übernehmen Aufträge und entwickeln Angebote, die dazu beitragen, die Ernährungskompetenz der Bevölkerung zu stärken und Rahmenbedingungen zu verbessern. Dabei orientieren wir uns an einer Haltung, die es allen Menschen ermöglicht, Verantwortung für das eigene Essverhalten zu übernehmen und Informationen zu verstehen.

Unsere Aktivitäten sind im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung angesiedelt. Die Kernkompetenz der SGE liegt in der Wissensbeschaffung, Erarbeitung und adressatengerechten Kommunikation wissenschaftlicher Grundlagen zu spezifischen Ernährungsthemen sowie in deren praxisrelevanten Aufbereitung. Dabei wird die Zusammenarbeit mit verschiedenen Multiplikatoren in diesem Bereich aktiv gelebt.



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Für weitere Auskünfte

Thomas Krienbühl, Fachexperte Kommunikation

Tel. +41 31 385 00 17, E-Mail: t.krienbuehl@sge-ssn.ch