**Pressemitteilung**

**Wien, 19. März 2019**

**2. Wiener Verdauungstag am 5. April im Wiener Rathaus**

**Was sollen wir in Zukunft essen?**

**Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Lebensmittelallergien und Zivilisationserkrankungen auf dem Vormarsch – Ernährung spielt zentrale Rolle**

***Immer mehr Menschen leiden an Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder reagieren allergisch auf Lebensmittel. Warum ist das so? Neue Erkenntnisse über das Darmmikrobiom, die Gesamtheit der*** ***Mikroorganismen in unserem Verdauungskanal, belegen: Einseitige, ballaststoffarme, hochkalorige, maschinell produzierte und industriell verarbeitete Nahrung zerstört die Balance zwischen diesen Mikroorganismen. Die daraus resultierende „Dysbiose“ ist ein Faktor für das Entstehen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Lebensmittelallergien, aber auch von Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Fettsucht und Diabetes sowie in Folge von Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs. Selbst Autoimmunerkrankungen und Stimmungsschwankungen können ihre Ursache in einer veränderten Zusammensetzung der mikroskopischen Bewohner unseres Verdauungsorgans haben.***

***Warum das so ist und was wir tun können, erläutert Prim. Univ.-Prof. Dr. Ludwig Kramer in seinem Vortrag am 2. Wiener Verdauungstag am 5. April 2019 im Rathaus.***

**Industriell hergestellte Nahrungsmittel schaden der Gesundheit**

Prof. Kramer: „Zahlreiche Untersuchungen belegen die zentrale Rolle der Mikroorganismen, die unseren Verdauungsapparat besiedeln, für Körper und Geist; sie werden wiederum maßgeblich von unserer Ernährung beeinflusst.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Industrialisierung bei Produktion und Verarbeitung der Nahrungsmittel einen nachteiligen Effekt haben, denn einseitige Ernährung und industriell hergestellte Lebensmittel bringen die Zusammensetzung des Mikrobioms aus dem Gleichgewicht und rufen eine ‚Bakterienarmut‘ im Verdauungstrakt hervor. Die heutige konventionelle Landwirtschaft ist durchgehend von maschinellen Prozessen und dem geballten Einsatz von Agrochemie dominiert, wobei Chemikalien in die Nahrungskette gelangen. Dass transnationale Nahrungsmittel- und Getränkekonzerne unsere Versorgung übernehmen und industrielle Fertig- und Teilfertignahrung (Convenience-Produkte) die lokale Produktion verdrängen, fördert diesen Prozess.

Kramer: „Die angeblich der Ernährungssicherheit dienenden Industriestandards beenden die vermeintlich unhygienische lokale Produktion, doch die daraus resultierende Bakterienarmut bleibt nicht ohne Auswirkungen auf unseren Organismus, schließlich ist dieser evolutionär geprägt und gewohnt, mit diesen Bakterien zu interagieren. Auch Geschmacksverstärker, Emulgatoren, Konservierungsmittel und Farbstoffe, die Nahrungsmitteln zugesetzt werden, und Chemikalien, wie Herbizide und Pestizide, die wir mit der Nahrung aufnehmen, begünstigen die Entstehung von Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten“.

**„Western Way of Life“ schädigt Darmmikrobiom**

„Produktion und Verfügbarkeit der Nahrungsmittel werden globalisiert, wir essen Obst und Gemüse, das unreif geerntet und über tausende Kilometer transportiert wird“, so Kramer. Vitalstoffe wie Vitamine bleiben dabei im buchstäblichen Sinn des Wortes auf der Strecke. Die Energiedichte der zum Verkauf angebotenen Nahrungsmittel nimmt zu, die Vielfalt des Nahrungsangebotes ab und die Bewegungsarmut der Bevölkerung steigt. Kramer: „Früher waren arme Menschen dünn, heute sind sie dick. Die Ausbreitung der Fastfood-Industrie korreliert eindeutig mit Übergewicht und Fettleibigkeit sowie mit der Zunahme an Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs.“

Ein Vergleich der Mikrobiotika im Darm von europäischen Stadt- und afrikanischen Landkindern zeigt: Spezielle Darmbakterien (Bacteroidetes), deren Vermehrung durch eine fettreiche Ernährung begünstig wird und die mit der Entstehung von Darmkrebs in Verbindung gebracht werden, kommen im Verdauungstrakt der europäischen Kinder weitaus häufiger vor.

**Zwei Seiten der Medaille**

Auch vermeintlich Gutes kann schlecht „ankommen“, so Kramer: „Zum modernen Gesundheitsbewusstsein gehört es, so viel Obst und Fruchtsäfte wie nur möglich zu konsumieren. Fructose, also Fruchtzucker, wurde lange Zeit mit Gesundheit gleichgesetzt. Heute sieht man das differenzierter. Auch wenn industriell verarbeiteter Zucker schädlicher ist – Zucker bleibt Zucker, was heißt, dass auch Fruchtzucker nicht unbegrenzt aufgenommen werden sollte.“

**Fehlerhafte Selbstdiagnose wird von Industrie ausgenutzt**

Ein weiterer Grund für die Zunahme von Allergien und Unverträglichkeiten dürfte im verstärkten Fokus auf der Thematik liegen: „In den Medien, im Internet, in Büchern und Ratgebern gibt es eine Flut an Informationen. Da die Menschen viele Symptome von Glutenunverträglichkeit und Laktoseintolerenz vermeintlich bei sich selbst feststellen, nehmen die ‚selbstdiagnostizierten Unverträglichkeiten‘ zu, die aber oftmals Fehldiagnosen sind. Die Nahrungsmittelindustrie ist längst auf diesen Zug aufgesprungen und bietet eine Vielzahl gluten- und laktosefreier Produkte an. Ein fachliche Abklärung, ob tatsächlich eine Unverträglichkeit oder Allergie besteht, sollte daher auf jeden Fall vorgenommen werden.“

**Die nützlichen Helfer im Visier**

Die nützlichen Helfer, also die Mikroorganismen im Darm***,*** erfüllen eine Vielzahl von Aufgaben: Sie helfen bei der Aufschließung von Energie und Vitalstoffen aus unserer Nahrung, unterstützen den Verdauungsvorgang und das Immunsystem. Zudem sind sie ein wichtiger Bestandteil der Darmbarriere und helfen somit zu verhindern, dass Schadstoffe und Krankheitserreger von der Nahrung in den Körper übertreten. Man kann sich gut vorstellen, dass jede „Attacke“ auf diese „Mitbewohner“ weitreichende Folgen haben kann.

**Dysbiose – Störung des Gleichgewichts**

Das Mikrobiom entwickelt sich in der frühesten Kindheit und passt sich während des gesamten Lebens an. Studien legen dar, dass ein gestörtes Darmmikrobiom in der Kindheit nachhaltig gesundheitliche Folgen hervorruft. Zu den möglichen Verursachern einer solchen Störung zählen eine Kaiserschnitt-Geburt (kein Kontakt mit den Bakterien des Vaginaltraktes der Mutter), eine frühe Antibiotikaeinnahme oder die Gabe von Formula-Milch statt Stillen.

Im weiteren Lebensverlauf kommt der Ernährung eine bedeutende Rolle zu. Kramer: „Die Diversität, also die Artenvielfalt der Mikroorganismen, und die Balance des Mikrobioms sind wichtig für einen gesunden Organismus. Durch einseitige Ernährung, etwa industriell verarbeitete Nahrungsmittel, wird diese Balance negativ beeinflusst. Man spricht von Dysbiose.“

Eine Dysbiose im Kinders- wie im Erwachsenenalter kann vielfältige Auswirkungen haben: Durch die Reduktion der Artenvielfalt der Mikroorganismen im Verdauungskanal kann es zu einer „Überwucherung“ mit krankheitserregenden Bakterien kommen; die Verdauung kann gestört, die Barrierefunktion des Darms herabgesetzt werden, krankheitserregende Stoffe dadurch in den Körper gelangen. Ein verändertes Darmmikrobiom kann auch entzündliche Prozesse begünstigen. Kramer: „Emulgatoren werden in der Lebensmittelindustrie eingesetzt, um Stoffe, die sich eigentlich nicht miteinander vermischen, wie etwa Wasser und Öl, zu verbinden. Im Maus-Modell konnte gezeigt werden, dass Emulgatoren das Mikrobiom dahingehend verändern, dass die Entstehung von Colitis, Dickdarmentzündung, und metabolischem Syndrom begünstigt wird.“

**Vortrag am Freitag, 5. April 2019, 16.20 Uhr, Festsaal Rathaus Wien:**

**„Was sollen wir in Zukunft essen?“**

Im Rahmen des 2. Wiener Verdauungstages hält der Gastroenterologe Prim. Univ.-Prof. Dr. Ludwig Kramer einen Vortrag zur Frage „Was sollen wir in Zukunft essen?“ bei freiem Eintritt und beantwortet Fragen aus dem Publikum.

**2. Wiener Verdauungstag am 5. April: Vorträge, Diskussionen, Tipps und vieles mehr**

Der Info-Tag steht unter der Schirmherrschaft der Österreichischen Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie (ÖGGH) und beleuchtet das Thema Verdauung in all seinen Facetten: Von 10:00 bis 18:00 Uhr finden im Festsaal des Wiener Rathauses Experten-Vorträge zu verschiedensten Aspekten dieses Themas statt. Weiters können die Besucher Gesundheitsstationen und Info-Stände besuchen, an Gewinnspielen teilnehmen sowie persönliche Gespräche mit Expertinnen und Experten führen und erhalten Tipps, Rat und Hilfe für ihr persönliches Anliegen. Durch den Tag führt ORF-Wetter-Expertin Mag.a Dr.in Christa Kummer. Der Eintritt ist frei! Detailinfos und Programm unter: verdauungstag.at

**\*** *Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text auf eine gendergerechte Schreibweise verzichtet. Alle Bezeichnungen gelten sowohl für Frauen als auch für Männer.*

**Weitere Infos:** [**www.verdauungstag.at**](http://www.verdauungstag.at)

**Presseaussendungen zum Thema:** [**medical-media-consulting.at/pressroom/wiener\_verdauungstag**](http://www.medical-media-consulting.at/pressroom/wiener_verdauungstag)

Rückfragen Presse

**Urban & Schenk medical media consulting**

Barbara Urban: 0664/41 69 4 59, [barbara.urban@medical-media-consulting.at](mailto:barbara.urban@medical-media-consulting.at)

Mag. Harald Schenk: 0664/160 75 99, [harald.schenk@medical-media-consulting.at](mailto:harald.schenk@medical-media-consulting.at)