

Pressemitteilung

Weltgesundheitstag: Was Boden, Apfel und Darm verbindet

Warum Vielfalt auf dem Teller entscheidend ist

LINZ. Ein Apfel enthält rund 100 Millionen Mikroorganismen. Entscheidend für die Gesundheit ist jedoch nicht ihre Anzahl, sondern die mikrobielle Zusammensetzung und Vielfalt. Wie Lebensmittel angebaut, transportiert und verarbeitet werden, prägt diese Vielfalt – und damit auch unser Darmmikrobiom. Rund um den Weltgesundheitstag am 7. April rückt deshalb ein Zusammenhang stärker in den Fokus: jener zwischen Boden, Ernährung und Gesundheit.

Mikroorganismen sind ein zentraler Bestandteil unserer Umwelt. Sie leben im Boden, auf Pflanzen und auf Lebensmitteln – ein Teil von ihnen kann so auch in den menschlichen Darm gelangen und unser Darmmikrobiom, und damit unsere Gesundheit, positiv beeinflussen. Die mikrobielle Zusammensetzung in Obst und Gemüse ist jedoch stark von der Bewirtschaftung im Feld und den Nacherntebehandlungen beeinflusst. Untersuchungen aus der Mikrobiomforschung belegen, dass Bio- und konventionelle Äpfel zwar ähnlich viele Mikroorganismen enthalten, sich aber deutlich in ihrer mikrobiellen Zusammensetzung unterscheiden. *„Ein Apfel enthält rund 100 Millionen Mikroorganismen – unabhängig von der Anbaumethode. Entscheidend ist aber nicht nur ihre Anzahl, sondern vor allem ihre Vielfalt. Bei biologisch erzeugten Früchten finden wir andere und auch deutlich mehr unterschiedliche Mikroorganismen als in konventionellen Äpfeln“*, erklärt Dr. Birgit Wassermann, Mikrobiologin am Institut für Umweltbiotechnologie der TU Graz.

Welche Faktoren diesen Unterschied im Einzelnen prägen, lässt sich nicht auf einen einzigen Punkt reduzieren. Klar ist aber: Anbauweise und Produktionsbedingungen prägen das Mikrobiom von Lebensmitteln. Weitere Untersuchungen zeigen außerdem, dass auch Lagerung, Transport, Verpackung und Verarbeitung die Zusammensetzung dieser mikrobiellen Gemeinschaften stark verändern können. Gerade bei globalen Lieferketten gerät dieses Gleichgewicht massiv unter Druck, sagt Wassermann.

Vom Apfel zum Darmmikrobiom

Diese Vielfalt spielt auch im menschlichen Darm eine wichtige Rolle. Ein vielfältiges Darmmikrobiom gilt als widerstandsfähiger und stabiler. Geht diese Vielfalt verloren, wird das System anfälliger für Krankheiten. Studien zeigen, dass Menschen in industrialisierten Ländern einen Großteil ihrer ursprünglichen mikrobiellen Vielfalt bereits verloren haben. Als wichtige Ursachen gelten eine einseitigere Ernährung und vor allem ein hoher Anteil stark verarbeiteter Lebensmittel.

Vielfalt als Schlüssel für die Gesundheit

Der Allgemeinmediziner Dr. Herbert Bronnenmayer beobachtet diese Entwicklung auch in der Praxis. *„Wir haben heute ein Überangebot vor allem an stark verarbeiteten Lebensmitteln und schnell verfügbaren Kohlenhydraten. Für die Gesundheit entscheidend ist dagegen Vielfalt am Teller: Unterschiedliche Obst- und Gemüsearten, ausreichend Faserstoffe und traditionelle Lebensmittel wie fermentiertes Gemüse können das Darmmikrobiom positiv beeinflussen. Schon kleine Mengen – etwa eine Gabel Sauerkraut – bringen zusätzliche Mikroorganismen auf den Speiseplan“*, informiert Bronnenmayer.

Vielfalt beginnt im Alltag

Auch im Alltag wächst das Interesse an Ernährung und Gesundheit. Gesucht wird nach Orientierungspunkten, wie sich die Ernährung wieder stärker an einfachen, möglichst wenig verarbeiteten Lebensmitteln ausrichten lässt. Im Biofachhandel spielt dabei neben den Produkten auch der persönliche Austausch eine wichtige Rolle. Elisabeth Krainz-Blum, Obfrau des Forums Biofachhandel und Inhaberin von Mein Müli, dem ältesten Biofachladen in Linz, erlebt diese Fragen täglich im Geschäft: *„Viele Menschen möchten ihre Ernährung wieder einfacher und abwechslungsreicher gestalten. Vielfalt am Teller ist ein guter Einstieg – etwa durch saisonales Gemüse oder fermentierte Lebensmittel. Gerade solche traditionellen Produkte entdecken unsere Kundinnen und Kunden aktuell wieder neu.“*

Zusammenhänge sichtbar machen – Bio wirkt!

Diese Verbindungen zwischen Ernährung, Umwelt und Gesundheit greifen auch die sogenannten Organic Development Goals (ODGs) auf. Dieser Rahmen wurde vom Forum Biofachhandel entwickelt, um sichtbar zu machen, welchen Beitrag biologische Landwirtschaft und der Biofachhandel für Gesundheit, Umwelt und regionale Wirtschaft leisten können.