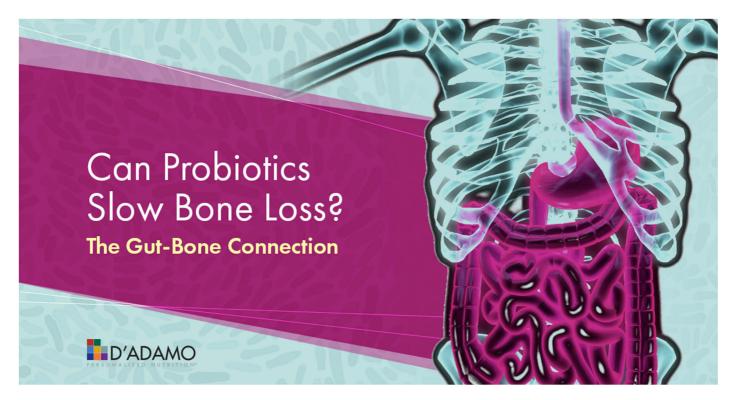
Können Probiotika den Knochenverlust verlangsamen? Die Darm-Knochen Verbindung



Gesunde Knochen sind in jedem Alter und in jeder Lebensphase wichtig. Mit 40 Jahren haben die meisten von uns bereits begonnen, an Knochenmasse zu verlieren. Wir werden vielleicht anfangen, über unsere Knochen nachzudenken, so wie wir es in unseren 20ern oder 30ern noch nie getan haben. Möglicherweise fragen wir uns: "Was kann ich tun, um den Prozess des Knochenverlusts zu verhindern oder zu verlangsamen?" Untersuchungen legen nahe, dass die Antwort auf die Frage in einem gesunden Darm liegt – Insbesondere weisen Studien auf eine probiotische Supplementierung hin. Probiotika können anscheinend den Knochenschwund tatsächlich verlangsamen

Die starke Verbindung zwischen dem Darmmikrobiom (dem Ökosystem der Bakterien in unserem Darm) und dem Knochenverlust ist bekannt. Tatsächlich sind entzündliche Darmerkrankungen (IBD) und chronische Darmentzündungen mit Osteoporose verbunden, einer Krankheit, bei der die Knochen schwach und brüchig werden. Während Forschungen diesen Zusammenhang seit Jahren untersuchen, zeigen neuere Studien (https://www.the-scientist.com/news-opinion/bone-and-the-microbiome-have-a-brittle-relationship-66116), dass die Rate des Knochenverlusts tatsächlich langsamer wird, wenn die Entzündung durch Einnahme von Probiotika verringert wird.

Probiotika werden mit einer Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht. Diese lebenden Mikroorganismen fördern einen gesunden Verdauungstrakt und letztendlich ein gesundes Immunsystem. Wenn das empfindliche Darmmikrobiom beschädigt ist, wissen wir, dass es zu chronischen Gesundheitsproblemen und entzündlichen Erkrankungen führen kann. Und wir wissen, dass <u>Probiotika</u> (https://nccih.nih.gov/health/probiotics/introduction.htm) helfen können, diese Entzündung zu reduzieren. Jetzt glauben Wissenschaftler, dass die Verringerung der Entzündung mit Probiotika auch zu stärkeren Knochen führen kann.

Was genau ist die Darm-Knochen Verbindung?

Also was genau ist diese Verbindung? Was hat das Darmmikrobiom mit Knochen zu tun? Nun, ein entzündeter Darm erhöht die Darmpermeabilität, besser bekannt als "leaky gut (undichter Darm)".

Unser Verdauungssystem spielt eine entscheidende Rolle beim Schutz unseres Körpers vor schädlichen Substanzen. Die Wände unseres Darms wirken als Barrieren und kontrollieren, was in den Blutkreislauf gelangt. Wenn jedoch die Darmwände durchlässig werden, können bakterielle Toxine durch die Auskleidung des Magen-Darm-Trakts in den Rest des Körpers "auslaufen". Diese ausgetretenen Toxine aktivieren Zellen in der Leber, die zum Knochenmark wandern und zum Abbau des Knochens führen. Ein ungesundes Darmmikrobiom wirkt sich also direkt auf den Knochenschwund aus.

Andere probiotische Vorteile bezogen auf gesunde Knochen.

Wenn es um Knochen geht, können Probiotika auch auf andere Weise helfen. <u>Forscher haben herausgefunden (https://www.the-scientist.com/news-opinion/bone-and-the-microbiome-have-a-brittle-relationship-66116</u>), dass prebiotische und probiotische Nahrungsergänzungsmittel dazu beitragen, eine vorteilhafte Fettsäure im Darm zu erhöhen, die als Butyrat bekannt ist.

Butyrat hat sich als vorteilhaft für unsere allgemeine Gesundheit und unser Wohlbefinden erwiesen. Es versorgt die Zellen der Darmschleimhaut mit lebenswichtigem Brennstoff und schützt vor bestimmten Krankheiten. Ein weiterer Vorteil ist, dass es auch eine Verringerung des Knochenverlusts auslöst und zur Bildung von neuem Knochen beiträgt. So führt erhöhtes Butvrat zu gesünderen Knochen.

Zusätzlich zu Präbiotika und Probiotika stimuliert die Ergänzung mit Butyrat direkt das Knochenwachstum.

Sind alle Probiotika gleich?

Während Probiotika für ein gesundes Darmmikrobiom wichtig sind, sind nicht alle Probiotika gleich. Unsere individuellen Bluttypen sind in unseren Verdauungssystemen in Form von Antigenen der Bluttypen vorhanden. Und bei etwa 80% der Menschen sind sie auch in der Schleimhaut auffällig. So sind unsere Verdauungstrakte buchstäblich mit unseren Bluttypen ausgelegt.

Dies ist wichtig, da einige Bakterien einen Bluttyp gegenüber einem anderen bevorzugt. Bluttypenfreundliche Bakterien können Antigene als Energiequelle nutzen, um das Darmgleichgewicht wiederherzustellen und die Immunität zu fördern. Einige Stämme von "nützlichen Bakterien" können jedoch auch bei einigen Bluttypen eine Aktivität hervorrufen, die der von Lektinen entspricht. Daher ist es eine gute Idee, diese zu vermeiden.

Probiotika, die für einen Bluttyp nützlich ist, kann für einen anderen schädlich sein. Das ist der Grund, warum personalisierte Ernährung eine <u>personalisierte Nahrungsergänzung</u> (https://greenfieldshealthstore.co.uk/de/category/targeted-formulas/digestive-detox/digestive-wellness/) umfasst und Prä-/Probiotika keine Ausnahme bilden.

Woher weiß man, ob man das beste Blattgemüse für den eigenen Typ isst?

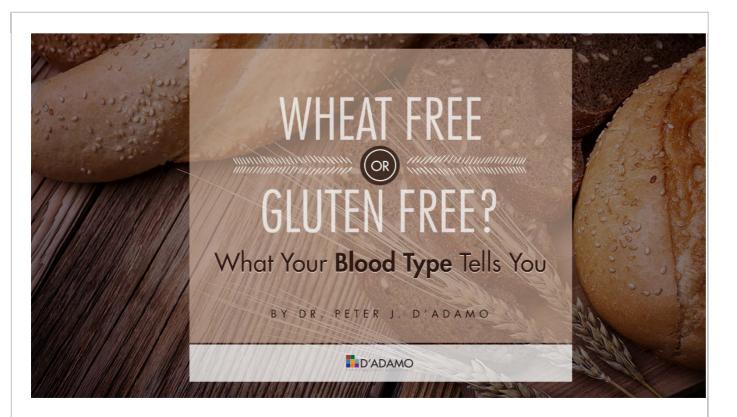
Es ist bekannt, dass der Verzehr von Gemüse eine Fülle von gesundheitlichen Vorteilen mit sich bringen kann. Gemüse enthält nicht nur sehr wenig Kohlenhydrate, Natrium oder Cholesterin, sondern ist auch reich an Ballaststoffen, Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium und verschiedenen Vitaminen. Laut <u>Grand Forks Human Nutrition Research Center (https://www.ars.usda.gov/plains-area/gfnd/gfhnrc/docs/news-2013/dark-green-leafy-vegetables/)</u> können diese Nährstoffe dazu beitragen, verschiedene Krankheiten wie Krebs, Fettleibigkeit und Herzerkrankungen vorzubeugen. Es werden ständig neue Untersuchungen durchgeführt, die solche günstigen Wirkungen nachweisen. Eine <u>kürzlich in Neurology veröffentlichte Studie (https://www.npr.org/sections/health-shots/2018/02/05/582715067/eating-leafy-greens-daily-may-help-keep-minds-sharp)</u> fand einen Zusammenhang zwischen dem täglichen Verzehr von Gemüse und der Aufrechterhaltung der kognitiven Gesundheit bei älteren Menschen .

Obwohl das Verständnis der allgemeinen Wichtigkeit der Einbeziehung von Gemüse in die Ernährung der erste Schritt ist, ist es genauso wichtig zu wissen, welches Blattgemüse am besten geeignet ist, basierend auf die Bluttypen. Unterschiedliche Bluttypen haben unterschiedliche Antigene oder chemische Marker. Lektine, die in Lebensmitteln reichlich vorkommen und verschiedene Proteine enthalten, können mit den Antigenen im Blut reagieren. Wenn wir ein Lebensmittel essen, das Protein-Lektine enthält, die nicht mit dem eigenen Bluttypen-Antigen kompatibel ist, können sich die Lektine an den Wänden des Verdauungstrakts festsetzen, Entzündungen auslösen und sogar in den Blutkreislauf aufgenommen werden. Indem man die richtigen Lebensmittel für den eigenen Körper zu sich nimmt, kann das positive Potenzial maximiert werden.

Nachfolgend eine hilfreiche Grafik mit den am besten geeigneten Blattgemüse, basierend auf die Blutgruppen:



Weizenfrei oder glutenfrei? Was der eigene Bluttyp dazu sagt



Glutenfreie Diäten sind in letzter Zeit populär geworden. Gluten ist ein Protein, das in Weizen, Gerste, Dinkel und Roggen vorkommt. Hafer ist bei der Verarbeitung häufig mit Weizenproteinen kontaminiert. Glutenfreier Hafer wurde aus glutenhaltigen Körnern gezogen und verarbeitet, um eine Kreuzkontamination zu vermeiden. Einige Menschen leiden unter Zöliakie oder einer Gluten Empfindlichkeit, die nicht auf Zöliakie zurückzuführen ist und müssen alle Spuren von Gluten aus ihrer Ernährung entfernen. Andere können von der Entfernung von Weizen aus ihrer Ernährung profitieren, auch wenn Gluten selbst nicht das Problem ist.

Manchmal glauben die Leute, sie seien Gluten unverträglich, in Wirklichkeit sind sie Lektin unverträglich.

Lektine sind natürliche Proteine in Lebensmitteln, die mit Antigenen der Bluttypen reagieren können. Einfach ausgedrückt, Lektine lassen die Dinge zusammenhalten. Dies kann vorteilhaft sein, wenn Lektine an Abfallprodukten haften bleiben und es einfacher machen, sie aus dem Körper zu entfernen. Lektine können jedoch dazu führen, dass sich die Blutzellen verklumpen, was die Wahrscheinlichkeit einer Reaktion erhöht. Einige Lektine heften sich an Zellen an, in die das Insulin gelangen soll und verhindern so, dass echtes Insulin seine Aufgabe erfüllt. Oder sie können die Freisetzung eines Hormons blockieren oder den Körper ermutigen, ein anderes Hormon freizusetzen. Sie können die Leber oder die Nieren träger machen. Lektine können problematisch sein und im Laufe der Jahre hat Dr. Peter D'Adamo gesehen, wie sich die Gesundheit von Tausenden von Patienten verbessert, indem negative diätetische Lektine aus ihrer Ernährung gestrichen wurden.

Da im Verdauungstrakt Bluttypenantigene gefunden werden, können die negativen Auswirkungen von Nahrungs Lektinen eine Entzündung im "Darm hervorrufen und die Verdauung beeinträchtigen. Einige Lektine gelangen in den Blutkreislauf, um an anderer Stelle im Körper Probleme zu verursachen. Lektine sind sehr bluttypenspezifisch; es gibt Lebensmittel, die für einen Bluttyp

giftig und für einen anderen vollkommen gesund sind und deshalb können die personalisierten Elemente der Bluttypen Ernährung einen so großen Unterschied ausmachen.

Lektinschäden können für viele Gesundheitsprobleme verantwortlich sein, die dazu führen, dass Menschen eine glutenfreie Ernährung in Betracht ziehen, wie z. B. Gelenkschmerzen, Müdigkeit, Hautprobleme und Verdauungsprobleme.

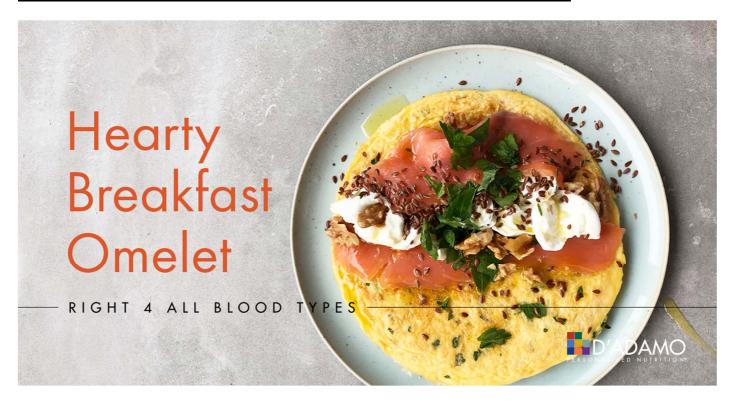
Weizenkeim-Agglutinin oder WGA ist ein starkes Lektin, das in Weizen vorkommt. Viele Menschen, die sich für Gluten unverträglich halten, haben möglicherweise stattdessen Probleme mit WGA. Diese Personen können gut mit Gerste, Roggen und/oder Dinkel umgehen. Die Spurenmenge von Weizen in normalem Hafer reicht nicht aus, um vielen Menschen Probleme zu bereiten, auch wenn manche Weizen nicht vertragen. Dies gilt nicht für Personen, bei denen Zöliakie diagnostiziert wurde.

Die Bluttypen Ernährung wurde entwickelt, um die schädlichen Lektine in der Ernährung zu minimieren. Personen mit einer Unverträglichkeit gegenüber Weizen möchten möglicherweise sehen, ob sie das Gluten in Getreiden vertragen können, die für ihren Typ von Vorteil sind. Einige Leute sind wirklich intolerant gegenüber Gluten und müssen es vermeiden, während andere feststellen, dass es die Lektine im Weizen und nicht das 'Gluten ist, die die Probleme verursachen.

Manchmal verschlechtert die Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung die

Gesundheit. Beispielsweise kann eine Person mit Bluttyp B aufhören Weißbrot zu essen und es durch ein glutenfreies Produkt mit Mais ersetzen, oder eine Person des Bluttyps 0 wählt ein Produkt aus Tapioka, das für sie ein neutrales Lebensmittel ist. Indem sie "glutenfrei" leben, fügen sie tatsächlich andere Lebensmittel/Zutaten hinzu, die negative Auswirkungen auf ihre Gesundheit haben können. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass ein glutenfreies Einheitsprodukt das für alle gedacht ist, möglicherweise nicht für sie geeignet ist. Der Schlüssel zu der eigenen optimalen Gesundheit liegt in der Personalisierung der Ernährungsgewohnheiten. Und wie geht das am einfachsten? Kenne die eigene Blutgruppe.

Herzhaftes Frühstücksomlett / Passend für alle Typen



Sicher zur Genüge, ist dieses herzhafte Omelett mit viel Gutem verpackt. Man könnte sogar sagen, es ist das perfekte Omelett! Dieses Rezept ist für alle Bluttypen geeignet und enthält Tipps für personalisierte Zutaten, die für jeden Bluttyp geeignet sind. Weitere Rezepte wie dieses findet sich in Dr. Peter D'Adamos

<u>4 Blutgruppen – Das große Kochbuch: 150 einfache Rezepte für ein gesundes Leben</u>
(https://amzn.to/2KjlW7r).

Zutaten für 2 Portionen

- 4 Eier
- 7 Unzen geräucherter Lachs
- ½ Tasse gehackte Petersilie
- 4 EL Mozzarella*
- 2 EL gehackte Walnüsse
- 2 EL Leinsamen
- 2 TL Ghee

Zubereitung

- 1. In einer Schüssel die Eier leicht schaumig schlagen und gehackte Petersilie hinzufügen.
- 2. Das Ghee in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und die Eimischung hineingießen.
- 3. Wenn das Omelett durchgegart ist, für eine Minute wenden, um die andere Seite ebenfalls leicht zu bräunen.
- 4. Das Omelett mit Lachs und Mozzarella überziehen und mit Leinsamen und Walnüssen belegen. Warm genießen!

Tipps:

- Bluttypen B & AB können Cheddar-Käse verwenden.
- Kräuter der eigenen Wahl hinzufügen; Schnittlauch und/oder Koriander würden auch funktionieren.
- Leinsamen ziehen am besten in den Boden ein, haben aber eine kurze Haltbarkeit. Es ist am besten, Leinsamen aufzubewahren und sie in einer Gewürzmühle zu mahlen, wenn eine vorhanden ist.
- Bluttypen A & 0 können Enteneier verwenden.

^{*}Nicht-Sekretor Typ 0 verzichtet auf Mozzarella

Einfaches Lachs-Pfannen Gericht | Passend für alle Typen



Dieses einfache Lachsrezept für die Pfanne ist sowohl nahrhaft als auch köstlich. Es funktioniert für alle Bluttypen und ist die perfekte Lösung für eine schnelle Mahlzeit unter der Woche. Es ist sicher, dass es der ganzen Familie gefällt. Weitere Rezepte wie dieses findet sich in Dr. Peter D'Adamos <u>4 Blutgruppen – Das große Kochbuch: 150 einfache Rezepte für ein gesundes Leben (https://amzn.to/2KjlW7r)</u>.

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Wildlachs Filets
- 7 Unzen Broccoli
- 2 Frühlingszwiebel gehackt ca. 1 Zoll lang
- 1 Knoblauchzehe in dünne Scheiben geschnitten
- Zitronensaft und 2 Zitronenscheiben
- ¼ Tasse Olivenöl
- 1 EL gehackte Walnüsse
- 6 Salatblätter, zum Servieren
- Eine Handvoll frischer Koriander, zum garnieren
- Chili Flocken, optional (Zu vermeiden für die Bluttypen A und AB)

Zubereitung

- 1. Den Backofen auf 325° F vorheizen.
- 2. Eine Pfanne oder rein Backblech leicht einölen. Den Lachs, den Broccoli, die Frühlingszwiebel, die geschnittene Knoblauchzehe und die Chiliflocken in die Pfanne / das Backblech legen. Auf den Lachs die Zitronenscheiben, etwas Zitronensaft und Olivenöl geben.
- 3. 20 Minuten backen je nach Dicke der Lachsfilets.
- 4. Wenn das Essen fertig ist, auf die Salatblätter legen, mit Koriander und Walnüssen garnieren. Warm Genießen!

Anmerkung: Der Newsletter enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr und Sicherheit übernehmen. Für die Inhalte und Sicherheit der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung von mir auf ein Sicherheitszertifikat und Rechtsverstöße überprüft. Rechtwidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente Kontrolle ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsund Sicherheitsverletzung nicht zumutbar. Links die kein Sicherheitszertifikat enthalten werden von mir gekennzeichnet, der Link wird in Rot dargestellt. Isabella Groß-Dietzel, November 2019