

Kurzkettige Fettsäuren – Futter für ein gesundes Gehirn

Kurzkettige Fettsäuren werden von einer Gruppe von Mikroorganismen (Bakterien) im Darm hergestellt. Zu ihnen gehört die Buttersäure, die Propionsäure und die Essigsäure. Diese kurzkettigen Fettsäuren gelangen über die Darmwand in die Blutbahn. Von dort aus docken sie an verschiedene Zellrezeptoren an, wie beispielsweise an Immunzellen sowie Zellen des Fett- und Zuckerstoffwechsels. So wirken sie gegen Übergewicht, Leberverfettung, Zuckerkrankheit und Entzündungen aller Art. Sie sind zudem wichtige Energieträger für die Darmzellen, optimieren deren Durchblutung und dichten die Darmbarriere ab.

Darüber hinaus sind sie zentral für eine Gruppe von Gehirnzellen, die Mikrogliazellen. Diese Zellen sind zuständig für die Elimination von abgestorbenen Zellen im Gehirn, das Beseitigen von Entzündungstrümmern und Eiweissablagerungen. Letztere können Alzheimer und Parkinson hervorrufen.

Mikrogliazellen sind angewiesen auf eine ausreichende Zufuhr von kurzkettigen Fettsäuren. Fehlen diese Fettsäuren verkümmern die Mikrogliazellen und können auf Entzündungen, Keime oder andere Gefahren fürs Gehirn nur schwach reagieren. Kurzkettige Fettsäuren und Bakterien, die sie herstellen, nehmen gerade bei Hirnerkrankungen eine Schlüsselfunktion ein.

Die gewünschten Bakterien im Darm, welche diese Fettsäuren produzieren, können von aussen nicht zugeführt werden, sie entwickeln sich, bzw. vermehren sich, aufgrund dessen, was wir essen. Zu den wichtigen Nährstoffen für diese Bakterien zählen:

- Ballaststoffe
- Resistente Stärke
- Inulin
- Polyphenolreiche Nahrungsmittel wie dunkle Beeren, farbige/grüne Gemüse, Salate und Kräuter, Kurkuma, Kakao usw.
- Einige dieser Bakterien profitieren zudem von anfallendem Laktat bei sportlicher Betätigung. Das Laktat nutzen sie als Ausgangssubstrat um Propionsäure zu bilden

Wünschst Du Dir eine Unterstützung hinsichtlich Deiner Ernährungsweise, dann sind wir gerne für Dich da.