

## Naturtrübe Apfelsäfte fördern die Darmgesundheit

### **Studienergebnisse zeigen: Funktion der Darmbarriere wird gestärkt**

Der Darm ist ein zentrales Organ des Menschen, welches das gesamte Immunsystem des Körpers beeinflusst. Er muss einerseits Nährstoffe aufnehmen, andererseits als Barriere wirken und Bakterien abwehren. Diese Eigenschaft bezeichnet man als Darmbarriere. Eine Studie der Deutschen Sporthochschule Köln zeigt nun, dass sich das Trinken von naturtrüben Apfelsaftschorlen positiv auf die Funktion der Darmbarriere auswirkt.

Eine intakte Darmbarriere ist nicht nur für die Gesundheit des Darms, sondern auch für den gesamten Organismus von zentraler Bedeutung. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass sowohl sportliche Aktivität als auch die Zufuhr von Nahrungsstoffen einen Einfluss auf die Darmbarriere haben. So belegen Studien, dass zum Beispiel extreme körperliche Belastungen wie Marathon- und Ultraläufen die Darmbarriere beeinflussen. Ähnliches gilt für eine fettreiche oder fruktosereiche Ernährung. Der Konsum von zuckerhaltigen Getränken nach intensiver körperlicher Belastung ist hingegen in einer Vielzahl von Studien als regenerationsfördernd beschrieben worden. Daher werden kohlenhydrathaltige Sportgetränke nach körperlicher Belastung empfohlen. Viele Sportler\*innen greifen hier auch zu der natürlichen Alternative in Form von Fruchtsäften oder Fruchtsaftschorlen.

Im Rahmen des Förderprogramms „Industrielle Gemeinschaftsforschung“ (IGF, Projekt AIF 21925 N) hat nun eine Arbeitsgruppe der Deutschen Sporthochschule Köln, der Leibniz Universität Hannover und der Universität Wien gemeinsam untersucht, inwieweit diese Getränke im Zusammenwirken mit körperlicher Belastung die Darmbarriere beeinflussen. Die Ergebnisse wurden kürzlich auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) vorgestellt.

Die wesentliche Erkenntnis der Studie ist, dass sich das Trinken von naturtrüben Apfelsaftschorlen positiv auf die Funktion der Darmbarriere auswirkt, sowohl im Alltag als auch nach körperlicher Belastung. Intensive körperliche Aktivität vermindert die Barrierefunktion im Darm. Hinzu kommt, dass die Aufnahme von Zucker nach körperlicher Belastung die Regeneration des Darms verlangsamen kann. Werden die Zucker jedoch eingebettet in einer Fruchtsaftmatrix aufgenommen, wie bei naturtrüben Apfelsäften, können diese negativen Effekte deutlich abgemildert werden.

Die Ergebnisse der Studie unterstreichen die bereits bekannten positiven Effekte von naturtrüben Apfelsaftschorlen als natürliche Regenerationsgetränke nach körperlicher Belastung. Neben der rehydrierenden Wirkung begünstigen sie auch die Regeneration des Darms nach körperlichen Aktivitäten.