

Publikation in „Cell“: Restore-Diät verbessert Darm-Mikrobiom und Gesundheit

Studie mit Beteiligung der Uni Hohenheim: Ursprüngliche, nicht-industrialisierte Ernährung senkt Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes

Niedrigere Cholesterin-, Blutzucker- und Entzündungswerte und eine positive Wirkung auf das Körpergewicht – durch die sogenannte Restore-Diät. Sie kann dazu beitragen, die Gesundheit zu verbessern und das Risiko für chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 deutlich zu senken. Die Diät basiert auf einer ursprünglichen, pflanzenbasierten, aber nicht vegetarischen Ernährungsweise. Entwickelt wurde sie von einem internationalen Forschungsteam mit Beteiligung der Universität Hohenheim in Stuttgart. Die Ergebnisse sind jetzt in der renommierten Fachzeitschrift Cell veröffentlicht: <https://doi.org/10.1016/j.cell.2024.12.034>. Rezepte (auf Englisch) finden sich hier: <https://www.instagram.com/nimediet/>

„Die Industrialisierung der Lebensmittelherstellung wirkt sich nachteilig auf die Bakterien im menschlichen Darm, das Darm-Mikrobiom, aus. Die Folge sind oft chronische, nicht übertragbare Krankheiten wie beispielsweise Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, erklärt Prof. Dr. med. Stephan C. Bischoff, Leiter des Lehrstuhls für Ernährungsmedizin an der Universität Hohenheim.

Eine neue Studie zeigt nun eine vielversprechende Strategie, die mit Hilfe einer speziellen Diät zur Wiederherstellung des Mikrobioms beiträgt.

Ursprüngliche Ernährungsweise, um Darm-Mikrobiom wiederherzustellen

Die von den Forschenden entwickelte sogenannte Restore-Diät basiert auf Lebensmitteln, die im ländlichen Papua-Neuguinea regelmäßig verzehrt werden, wie zum Beispiel Bohnen, Süßkartoffeln, Gurken und Kohl. Außerdem enthält sie Lebensmittel wie Topinambur, Erbsen und Zwiebeln, die einen hohen Anteil an Ballaststoffen enthalten, die Bakterien im Dickdarm verwerten können. Auf Weizen und Milchprodukte sowie stark verarbeitete Lebensmittel verzichtet die Diät.

„Unsere Idee war es, eine ursprüngliche, nicht-industrialisierte Ernährungsweise nachzuahmen, die sich durch einfache Zutaten, einen niedrigen glykämischen Index und geringe Energiedichte auszeichnet“, erklärt Studienleiter Prof. Dr. Jens Walter. Er ist Alumnus der Universität Hohenheim und forscht heute an der Universität Cork in Irland.

Deutlich verringerte Krankheitsrisiken nur durch die Diät

In einer randomisierten, kontrollierten Studie ernährten sich 30 gesunde kanadische Erwachsene im Alter zwischen 18 und 45 Jahren drei Wochen lang ausschließlich nach dieser Restore-Diät.

„Die Diät brachte den Teilnehmenden signifikante gesundheitliche Vorteile“, so Prof. Dr. med. Bischoff. „Vor allem Risikofaktoren, die mit Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Problemen in Verbindung gebracht werden, verbesserten sich deutlich.“

So nahmen die Teilnehmenden im Durchschnitt leicht ab – ihr Körpergewicht und der Body-Mass-

Index sanken jeweils um 1,4 Prozent. Gleichzeitig reduzierte sich der Gesamtcholesterinspiegel um 14 Prozent, das besonders problematische LDL-Cholesterin um fast 17 Prozent und der Nüchternblutzucker - gemessen nach 12 Stunden ohne Nahrungsaufnahme - um 6 Prozent. Entzündungswerte (CRP), Insulinsensitivität und Insulinresistenz, die Anzeichen für einen beginnenden Diabetes sein können, verbesserten sich ebenfalls.

Teils überraschende Auswirkungen auf das Darm-Mikrobiom

Darüber hinaus hatte die Restore-Diät deutliche Auswirkungen auf das Darm-Mikrobiom. Zwar reduzierte sich die Vielfalt der Darmbakterien leicht, gesundheitsfördernde Mikroben wie Bifidobakterien nahmen jedoch zu.

Gleichzeitig sank der pH-Wert im Darm, wodurch das Wachstum entzündungsfördernder Bakterien gehemmt wurde. Außerdem nahm die Menge schleimabbauender Bakterien ab, was den Aufbau und den Erhalt der Darmschleimhaut förderte. Auch die Bildung von Enzymen, die auf die Verarbeitung von Kohlenhydraten aus Pflanzen spezialisiert sind, erhöhte sich - ein deutlicher Hinweis auf die Anpassung an die faserreiche Kost.

„Die Diät führte zudem zu einer verstärkten Produktion von gesundheitsfördernden kurzkettigen Fettsäuren (SCFAs) und von antientzündlichen sowie antioxidativen Substanzen im Blutplasma“, so Dr. Benjamin Seethaler, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Ernährungsmedizin. „Ein Beispiel dafür ist die Indol-3-Propionsäure, die mit einem geringeren Risiko für Typ-2-Diabetes und Arteriosklerose verbunden ist.“

Prävention chronischer Krankheiten

„Unsere Untersuchung belegt die positiven Effekte auf Stoffwechsel- und Entzündungsvorgänge, die auch schon bei anderen pflanzenbasierten Diäten zu beobachten waren“, fasst Prof. Dr. med. Bischoff zusammen.

„Die Studienergebnisse zeigen klar, dass eine gezielte Umstellung der Ernährung auf eine ursprüngliche, pflanzenbasierte Ernährungsweise nicht nur die Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms verbessern, sondern auch einen erheblichen Beitrag zur Prävention chronischer Krankheiten leisten kann.“

Text: Stuhlemmer

Originalpublikation:

[https://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674\(24\)01477-6](https://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674(24)01477-6)