

Studie: Stuhlfrequenz beeinflusst Darmgesundheit und chronische Krankheiten

Eine aktuelle Studie zeigt, wie die Häufigkeit des Stuhlgangs Darmmikrobiom und Risiko chronischer Krankheiten beeinflusst.

Berlin. Die Analyse der Stuhlganghäufigkeit gewinnt zunehmend an Bedeutung für die Einschätzung der allgemeinen Gesundheit. Eine neue Studie bringt überraschende Ergebnisse ans Licht und verdeutlicht den Zusammenhang zwischen Stuhlgang, Darmmikrobiom und chronischen Krankheiten.

Einfluss der Stuhlgangfrequenz auf die Gesundheit

Wie oft sollte man Stuhlgang haben? Experten definieren als normal, wenn der Stuhlgang zwischen dreimal täglich bis einmal alle drei Tage erfolgt. Eine aktuelle Untersuchung, die in der renommierten Fachzeitschrift „Cell Reports Medicine“ veröffentlicht wurde, zeigt, dass diese Häufigkeit nicht nur das Wohlbefinden beeinflusst, sondern auch tiefere Einblicke in das Darmmikrobiom und Risikofaktoren chronischer Erkrankungen gibt.

Ergebnisse der Studie im Detail

Die Forscher, unter der Leitung von Dr. Sean Gibbons, analysierten Daten von über 1.400 Erwachsenen und teilten die berichtete Stuhlganghäufigkeit in verschiedene Kategorien ein:

Verstopfung, niedrig-normal, hoch-normal und Durchfall. Dabei stellten sie fest, dass Teilnehmer, die täglich ein- bis zweimal Stuhlgang hatten, eine höhere Anzahl an Ballaststoff verdauenden Bakterien aufwiesen. Im Gegensatz dazu litten Personen mit Verstopfung oder Durchfall unter einer erhöhten Präsenz von Bakterien, die mit der Proteinfermentierung in Verbindung stehen.

Die gesundheitlichen Folgen von Verstopfung und Durchfall

Besonders interessant sind die Ergebnisse zur Verstopfung: Teilnehmer mit dieser Beschwerde wiesen höhere Konzentrationen von Nebenprodukten auf, die mit Nierenschäden in Verbindung stehen. Solche Substanzen, wie p-Kresolsulfat und Indoxylsulfat, können gesundheitliche Risiken darstellen. Auch bei Personen mit Durchfall waren erhöhte Chemikalienwerte zu verzeichnen, die auf Leberschäden hinweisen könnten, möglicherweise beeinflusst durch vorhandene Entzündungen.

Der Zusammenhang zwischen Stuhlgang und Krankheiten

Die Studie wirft wichtige Fragen auf: Sorgen Veränderungen in der Stuhlfrequenz für gesundheitliche Probleme oder sind sie ein frühes Symptom bereits bestehender Krankheiten? Dr. Gibbons erklärt, dass viele Patienten mit chronischen Erkrankungen, wie Parkinson und Nierenerkrankungen, oft schon Jahre zuvor über Verstopfung klagten. Die Ergebnisse der Studie bieten somit einen wichtigen ersten Anhaltspunkt für das Verständnis über den Einfluss des Mikrobioms auf das Risiko für chronische Erkrankungen.

Fazit: Ein neuer Blick auf die Darmgesundheit

Die Erkenntnisse dieser Untersuchung stellen nicht nur einen Fortschritt für die medizinische Forschung dar, sondern bieten auch der Öffentlichkeit neue Einsichten in die eigene Gesundheit. Das Bewusstsein für die Häufigkeit des Stuhlgangs und deren Auswirkungen auf das Wohlbefinden könnte dazu beitragen, dass Menschen rechtzeitig handeln und ihre Gesundheit besser im Blick behalten. Ein gesundes Mikrobiom und regelmäßiger Stuhlgang scheinen untrennbar miteinander verbunden zu sein – eine wichtige Botschaft für alle, die auf ihre Darmgesundheit achten möchten.

– **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de