

Studie enthüllt: Wie oft sollten Sie täglich zur Toilette gehen?

Eine US-Studie untersucht die optimale Stuhlgang-Häufigkeit für die Gesundheit: Ein- bis zweimal täglich senkt Krankheitsrisiken.

Die Frage, wie oft wir zur Toilette gehen sollten, beschäftigt viele Menschen. Liegt man im Normalbereich oder sind die persönlichen Gewohnheiten vielleicht ein Zeichen für gesundheitliche Probleme? Aktuelle Forschungen aus den USA haben nun Antworten geliefert, die für die Gesundheit von Bedeutung sein könnten.

Eine Studie des Instituts für Systembiologie (ISB) in Seattle stellt klar: Wer ein- bis zweimal täglich Stuhlgang hat, befindet sich im idealen Bereich. Auf der anderen Seite zeigen die Ergebnisse, dass nur einmal pro Woche keine gesunde Frequenz darstellt. Die Studie wurde im renommierten Fachjournal *Cell Reports* veröffentlicht und könnte weitreichende Implikationen für das Verständnis der Darmgesundheit haben.

Der Zusammenhang zwischen Stuhlgang und chronischen Erkrankungen

Die Untersuchung um den amerikanischen Forscher Sean Gibbons befasste sich mit den Daten von 1.400 Erwachsenen. Ziel war es, den Zusammenhang zwischen der Stuhlhäufigkeit, der Anzahl der Darmbakterien und der Entwicklung chronischer Erkrankungen aufzuzeigen. Die Teilnehmer wurden sowohl hinsichtlich ihrer Ernährungsgewohnheiten als auch ihres Stresslevels befragt, und es wurden Stuhl- sowie Blutproben

entnommen.

Die Ergebnisse legen nahe, dass verschiedene Faktoren wie Alter, Geschlecht und Body Mass Index (BMI) einen starken Einfluss auf die Häufigkeit des Stuhlgangs haben. Besonders interessant ist die Erkenntnis, dass die Aufnahme von Ballaststoffen und ausreichendes Trinken einen positiven Einfluss auf die Darmgesundheit haben. Gibbons weist darauf hin, dass ein gesundes Mikrobiom, welches durch eine optimale Stuhlgang-Häufigkeit gefördert wird, mit einem verringerten Risiko für chronische Krankheiten korreliert.

Insbesondere jene Teilnehmer, die ein- bis zweimal täglich zur Toilette gingen, wiesen eine höhere Anzahl von Bakterien auf, die mit gesundheitsfördernden Eigenschaften assoziiert werden. Im Kontrast dazu hatten Personen, die unter Verstopfung oder Durchfall litten, erhöhte Werte problematischer Bakterien, die mit der Fermentation von Proteinen und einer möglichen Belastung der Verdauung in Verbindung stehen.

Die Forscher gaben zudem an, dass eine längere Verweildauer von Stuhl im Darm zu einer erhöhten Produktion von Toxinen führen kann, die dann in den Blutkreislauf gelangen können. Solche Prozesse können Langzeitschäden, etwa an den Nieren oder Entzündungen, zur Folge haben.

Die Studie beleuchtet, wie wichtig eine regelmäßige und gesunde Darmtätigkeit für unser Wohlergehen ist. Der geringe Austausch von Abfallstoffen aufgrund seltener Stuhlgänge kann nicht nur die Gesundheit des Darms selbst, sondern auch andere Körperfunktionen beeinträchtigen und somit ernsthafte Konsequenzen haben.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass der Weg zur Toilette mehr ist als nur ein kurzes Bedürfnis im Alltag. Es ist ein Signal für die Gesundheit des Körpers und kann in der Gesamtbewertung der individuellen Lebensweise von Bedeutung sein. Studien wie diese tragen dazu bei, das Bewusstsein für die

Bedeutung eines gesunden Darmmikrobioms und die dahinterstehende physiologische Komplexität zu schärfen.

Details

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)