



Vorsorge:

Die Gesundheit Ihrer Darmflora fördern

Wenn Sie für Ihre Gesundheit aktiv werden möchten, sollten Sie das Wohlergehen Ihres Darms berücksichtigen. Mit einer ausgewogenen Ernährung gelingt es. Bringen Sie Ihr Immunsystem in Bestform!



- Ballaststoffreich ernähren:** Greifen Sie häufiger zu frischem Obst und Gemüse und starten Sie beispielsweise mit einem frisch zubereiteten Vollkornmüsli in den Tag!
- Zu viel tierisches Fett und ein zu hoher Eiweißanteil können schädlich sein. **Probieren Sie zur Abwechslung Gemüsegerichte** und setzen Sie bei **Fleisch auf kleine Mengen von guter Qualität.**
- Unbelastete Speisen ohne künstliche Zusatzstoffe** sollten ganz oben auf Ihrem Speiseplan stehen. In der Regel treffen Sie mit Biolebensmitteln eine gute Wahl.
- Zucker** kann den Darm **unnötig belasten.** Seien Sie sparsam damit.



Kontakt

und weitere Informationen

Bitte beachten Sie, dass die vorliegende Patienteninformation nicht den Rat der Sie behandelnden Ärzte ersetzen kann.

Wenn Sie weitere Fragen **zum Thema Darmflorauntersuchung** haben, zögern Sie nicht, bei Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt nachzufragen.



Diesen **Flyer zum Download** sowie viele weitere Informationen für Patienten finden Sie jetzt auch online auf www.laborleistungen.de.

Gesunde Darmflora: Wichtig für Ihr Wohlbefinden!

Mikroskopische und quantitative kulturelle Stuhluntersuchung:
Bakterien, Pilze, individuelle Besonderheiten, pH-Wert



Stand: 03.2015 | Bildnachweis: fotola.com; © Kirill Kedrinski, iightwavemedia



Diagnosticum

Weststr. 27
09221 Neukirchen
Tel.: 0371 / 27 10 80
Fax: 0371 / 27 10 8-46
www.diagnosticum.eu



Welche Bedeutung hat die Darmflora?



Spezielle Darmflora-Untersuchungen



Die Gesundheit der Darmflora fördern

Gesunde Darmflora: Wichtig für Ihr Wohlbefinden!

Mikroskopische und quantitative kulturelle Stuhluntersuchung:
Bakterien, Pilze, individuelle Besonderheiten, pH-Wert

Der Darm ist eines der wichtigsten Organe im menschlichen Körper. Hier werden auf beachtlichen 400 bis 500 Quadratmetern nicht nur Nährstoffe aufgenommen und Abfallstoffe ausgeschieden. Der Darm übernimmt auch eine zentrale Funktion bei der Abwehr von Krankheitserregern.

Man geht heute davon aus, dass mehr als 1.000 unterschiedliche Arten von Mikroorganismen den Darm besiedeln. Man spricht hier von der sogenannten Darmflora.



Welche Bedeutung hat die Darmflora?

Wenn die **Darmflora im Gleichgewicht** ist, profitiert unsere Gesundheit. Symptome wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfälle, Verstopfung, wechselnde Stühle, Hauterkrankungen sowie das Reizdarmsyndrom können Hinweise auf ein Ungleichgewicht zwischen den verschiedenen Keimgruppen im Darm sein.

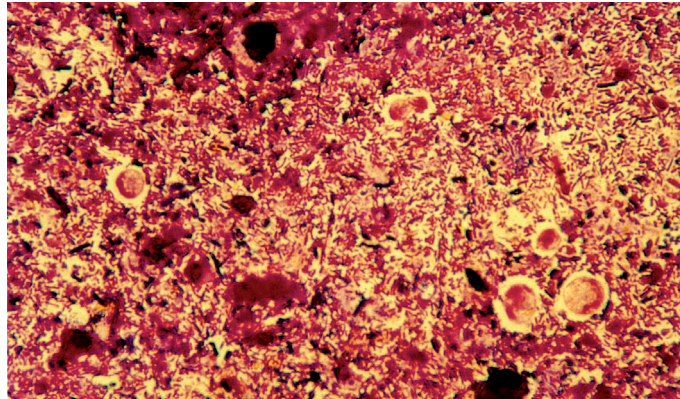
Ist die **Darmflora gestört**, können sich **Infektionen** leichter ausbreiten. Bei dauerhaften Ungleichgewichten kann die **Darmschleimhaut Schaden** nehmen, was die Beschwerden in der Regel weiter verstärkt. Auch eine erhöhte Anfälligkeit für **Fehlfunktionen des Immunsystems** (z.B. Nahrungsmittelallergien) besteht. Daher gilt es, die Darmflora im Blick zu behalten und bei Bedarf eine Therapie einzuleiten.



Wodurch kann die Darmflora in ein Ungleichgewicht geraten?

Es gibt zahlreiche Faktoren, die sich ungünstig auf die Darmflora auswirken können. Dazu gehören unter anderem:

- **bestimmte Medikamente:** z.B. Antibiotika oder Kortikoide
- **akute oder chronische Darmerkrankungen**
- **ungünstige Ernährungsgewohnheiten:** zu viel Fett und Eiweiße, nur wenige Ballaststoffe
- **Verdauungsstörungen** (z.B. Leber-, Bauchspeicheldrüsen oder Gallenblasenerkrankungen)
- **Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien**
- **Stress**, vor allem dauerhafte oder wiederholte Stresszustände



Stuhlflora mit dem Parasiten *Blastocystis hominis*, 1000fache Vergrößerung

Oft gelingt es dem Organismus, das Gleichgewicht selbst wieder herzustellen. In einigen Fällen bleibt die Darmflora jedoch gestört und sollte unterstützt werden. **Labordiagnostik hilft dabei, den Status zu überprüfen und kann gegebenenfalls vorhandene Darmerkrankungen entdecken.**



Spezielle Labordiagnostik zur Untersuchung der Darmflora

Die Darmflora kann mit moderner Labordiagnostik umfassend analysiert werden.

- **Stuhlfloramikroskopie:** Erfassung der wichtigsten Bakteriengruppen sowie Pilze, Parasiten und Zellen einschließlich Entzündungszellen. Unverdautes, Kristallbildung und ggf. individuelle Besonderheiten mit ausführlicher Beurteilung.
- **Aerobe Kultur:** Untersucht wird das Vorkommen von Enterokokken, *Escherichia coli* und weiteren Enterobakterien sowie Fehlbesiedlungen.
- **Anaerobe Kultur:** Untersucht wird das Vorkommen verschiedener Bakteriengattungen wie z.B. Bifidobakterien, Lactobacillen und Clostridien.
- **Kultur auf Pilze:** Vorkommen von Pilzen in der Darmflora, insbesondere Hefepilze wie *Candida albicans* und Schimmelpilze
- **Parasiten:** *Blastocystis hominis* (Infektion führt z.B. zu Reizdarmsyndrom, Durchfall oder Verstopfung), *Giardia lamblia* (kann z.B. Blähbauch oder Druckschmerz auslösen)
- **pH-Wert:** Förderlich für die Darmflora sind Werte zwischen 5,5 und 6,5.
- Oft sind auch **weiterführende Untersuchungen** sinnvoll wie z.B. auf darmpathogene Keime wie Salmonellen und Viren, Entzündungsparameter wie z.B. Calprotectin oder Bestimmung der Elastase (Bauchspeicheldrüsenstörung?)

Die Werte werden immer **im Zusammenhang mit Ihrem individuellen Gesundheitszustand** beurteilt, da z.B. das Alter und eventuelle Erkrankungen sowie die Einnahme von Medikamenten die Ergebnisse beeinflussen.

Sollten die Ergebnisse Hinweise auf eine Erkrankung geben, wird Ihr Arzt das weitere Vorgehen mit Ihnen besprechen und **weitere Untersuchungen oder Therapiemaßnahmen** vorschlagen. Die o.g. Untersuchungen ersetzen nicht die Maßnahmen zur Darmkrebsfrüherkennung. **Beachten Sie daher auch den gesonderten Flyer zum Thema Darmkrebsfrüherkennung und -vorsorge.**



Nützliche Links

www.gastro-liga.de

Internetpräsenz des Vereins Gastroliga e.V. mit vielen Informationen zu Verdauungskrankheiten sowie zu deren Früherkennung, Diagnose und Therapie.

www.kompetenznetz-ced.de

Das Kompetenznetz Darmerkrankungen bietet insbesondere Fach- und Patienteninformationen zu den Erkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa an. Inklusive aktueller Terminübersicht, Impfinformationen, Früherkennungshinweisen u.v.m.