

## **Blaubeeren und Probiotika helfen Darmkrankheiten entgegenzuwirken**

Eine klinische Studie, die an der schwedischen Universität Lund durchgeführt wurde, zeigt, dass der Verzehr von Blaubeeren die Reizung des Darms lindern und schützen kann. Sie fanden auch heraus, dass diese vorteilhaften Wirkungen auf den Körper durch den Verzehr von probiotischen Bakterien zusammen mit den Beeren verstärkt werden. (Quelle) Die beiden Forscher Camilla Bränning und Åsa Håkansson haben herausgefunden, dass Blaubeeren und gewöhnliche Stämme probiotischer Bakterien zusammen eine bessere Leistung zeigten als beide, wenn sie alleine getestet wurden. Sie fanden auch, dass diese Kombination bei der Bekämpfung der Symptome von Darmkrankheiten wirksamer ist als Probiotika, die mit anderen Arten von Ballaststoffen wie Hafer und &hellip;



Eine klinische Studie, die an der schwedischen Universität Lund durchgeführt wurde, zeigt, dass der Verzehr von Blaubeeren die

Reizung des Darms lindern und schützen kann. Sie fanden auch heraus, dass diese vorteilhaften Wirkungen auf den Körper durch den Verzehr von probiotischen Bakterien zusammen mit den Beeren verstärkt werden. (**Quelle**)

Die beiden Forscher Camilla Bränning und Åsa Håkansson haben herausgefunden, dass Blaubeeren und gewöhnliche Stämme probiotischer Bakterien zusammen eine bessere Leistung zeigten als beide, wenn sie alleine getestet wurden. Sie fanden auch, dass diese Kombination bei der Bekämpfung der Symptome von Darmkrankheiten wirksamer ist als Probiotika, die mit anderen Arten von Ballaststoffen wie Hafer und Roggenkleie gepaart sind.

Sie theoretisieren, dass dies darauf zurückzuführen ist, dass Blaubeeren starke antioxidative Eigenschaften haben, die vielen anderen ballaststoffreichen Lebensmitteln, insbesondere Getreide, fehlen. Diese Eigenschaften verleihen Blaubeeren eine einzigartige Fähigkeit, Reizungen durch Schadorganismen abzuwehren, die die Darmschleimhaut reizen. Dies wiederum ermöglicht es natürlich vorkommender nützlicher Flora sowie vorübergehenden Probiotika, den Darm besser zu besiedeln.

Ein weiterer Vorteil der Kombination von Blaubeeren mit Probiotika ist eine spürbare Zunahme spezialisierter Säuren, die von löslichen Ballaststoffen gebildet werden, wenn diese im Darm gelöst werden und in den Blutkreislauf gelangen. Diese als Buttersäure und Propionsäure bekannten Säuren sind eine bekannte Quelle für essentielle Energie für die Darmzellen.

Die Fähigkeit der bescheidenen Blaubeere, dem Körper zu helfen, empfindliches Darmgewebe zu heilen und zu revitalisieren, ist eine beeindruckende Leistung für sich, aber die Vorteile, die sie in Kombination mit einem guten Probiotikum bietet, sind einfach erstaunlich.

Diese neue Forschung unterstreicht nur die Bedeutung des Verzehrs gesunder, nahrhafter Lebensmittel wie Blaubeeren. Es

erinnert uns auch an die Bedeutung der Aufrechterhaltung einer Verdauungsumgebung, die das Wachstum von nützlichen Bakterien im Darm fördert.

Indem Sie eine richtige Ernährung mit einem hochwertigen Probiotikum ergänzen, können Sie nicht nur dazu beitragen, dass Ihr Körper das Beste aus Ihren Nahrungsmitteln herausholt, sondern auch die Symptome von Darmkrankheiten bekämpfen.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**