

Information

Unser Körper kann Milchsäure auch selbst bilden. Dies geschieht beispielsweise, wenn wir Sport treiben. Auch auf diesem Wege ist maßvolle körperliche Anstrengung gesundheitsfördernd.

Rechtsdrehende Milchsäure ist übrigens auch ein wichtiger Nährstoff für das Gehirn. Die Bildung von Milchsäure ist mit dafür verantwortlich, dass körperliche Aktivität die geistige Leistungsfähigkeit verbessert. Die positiven Wirkungen auf den Darm hat jedoch nur Milchsäure, die über die Nahrung aufgenommen wird.

Wussten Sie schon? Das regelmäßige Treiben von Sport fördert die körpereigene Bildung von Milchsäure!



Weitere Tipps für einen gesunden Darm:

- **Trinken** Sie täglich mindestens 2 Liter Kräutertee oder natriumarmes Wasser, am besten mit Lactirelle oder Brottrunk. So unterstützen Sie Ihre Verdauung und fördern eine gute Stuhlkonsistenz.
- Nehmen Sie mindestens 30 g **Ballaststoffe** pro Tag zu sich. Ballaststoffe finden sich vor allem in Gemüse, Obst und Vollkornprodukten. Besonders reich an Ballaststoffen sind z. B. Chia-Samen.
- Eine Antibiotika-Behandlung oder unausgewogene Ernährung können Ihre Darmflora durcheinanderbringen. Unterstützen Sie diese bei Bedarf mit **probiotischen Laktobazillen und Bifidobakterien**. Das sind positive Mikroorganismen, die in einem gesunden Darm leben (in Kapseln erhältlich, z. B. LaktoBifido oder Jod-Probio).
- **Bewegung** fördert die Durchblutung des Darms und die Verdauungstätigkeit. Dadurch beugt sie Darmträgheit und Verstopfung vor. Bauen Sie jeden Tag mindestens eine halbe Stunde Bewegung in Ihren Alltag ein und treiben Sie regelmäßig Sport.
- Bei chronischen Magen-Darm-Beschwerden kann ein Test auf **Unverträglichkeiten** wie Gluten-, Laktose- oder Fruktoseintoleranz und **Leaky Gut Syndrom** Klarheit bringen. Wenden Sie sich hierfür an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Extra-Tipp:

- Ballaststoffe und Milchsäure verbessern auch den Stoffwechsel, indem sie den Insulin- und Zuckerspiegel im Blut nach einer Mahlzeit verlangsamen.

Natürlich Gesund

Verband für ganzheitliche Gesundheitsberatung e.V.
Humboldtstraße 5, 65326 Aarbergen

info@gesundheitsverband.net



Milchsäure

Unterstützung für Darm und Leber

Für ein gesundes Darmmilieu und eine gute Verdauung. Fördert Entgiftung und Entsäuerung.



Milchsäure (Laktat) – Unterstützung für Darm und Leber

Die rechtsdrehende L-(+)-Milchsäure wird in der Volks- und Naturheilkunde aufgrund ihrer vielfachen positiven Wirkungen im Körper hoch geschätzt. Besonders im Darm wirkt Milchsäure regulierend, indem sie eine gesunde Darmflora fördert. Auch für die Leber spielt Milchsäure eine wichtige Rolle, da sie die Ammoniak-Ausscheidung über den Darm fördert und so die Leber entlastet.

Milchsäure reguliert das Darmmilieu

Milchsäure bewirkt im Darm eine Senkung des pH-Wertes, der Darm wird angesäuert. Das säuerliche Darmmilieu erschwert es krankmachenden Mikroorganismen, wie Fäulnisbakterien und Pilzen, sich im Darm anzusiedeln und zu vermehren. Dadurch werden im Darm weniger schädliches Ammoniak und Fuselkohole gebildet. Das Wachstum gesunder Bakterien wird dagegen durch das leicht saure Milieu gefördert. So unterstützt Milchsäure eine gesunde Darmflora und reguliert die Verdauung.

Milchsäure schützt die Darmschleimhaut

Milchsäure wird von der Darmflora direkt zu Butyrat verstoffwechselt. Diese kurzkettige Fettsäure ist für die Darmschleimhaut besonders wichtig, denn sie ist die Hauptenergiequelle für die Schleimhautzellen. Bei Energiemangel in den Schleimhautzellen können Lücken in der Darmschleimhaut entstehen – das Leaky-Gut-Syndrom. Durch diese Lücken können schädliche Substanzen aus dem Darm direkt in den Blutkreislauf wandern und z. B. allergische Reaktionen und Entzündungen auslösen. Eine ausreichende Versorgung der Zellen mit Butyrat beugt dem Leaky-Gut-Syndrom vor, pflegt die Darmschleimhaut und schützt vor Entzündungen. Butyrat schützt zudem vor

Krebs, denn Butyrat hemmt das Wachstum aggressiver Krebszellen und fördert die Normalisierung des Zellstoffwechsels.

Milchsäure entlastet die Leber

Milchsäure kann die Leber entlasten, denn durch die Ansäuerung des Darms verhindert sie die Aufnahme von giftigem Ammoniak. Ammoniak wird im Darm von Bakterien aus unverdauten Eiweißbestandteilen gebildet. Bei alkalischem pH-Wert im Darm wird das Ammoniak vom Körper aufgenommen und muss von der Leber abgebaut werden. Der Energiestoffwechsel in der Leber ist dadurch stark belastet. Im sauren Milieu bildet sich aus dem Ammoniak dagegen ungiftiges Ammoniumsulfat, das über den Stuhl ausgeschieden wird. Auf diese Weise wird die Entgiftungs- und Entsäuerungsleistung der Leber verbessert und die Leber als zentrales Organ des Energie- und Säure-Basen-Haushalts entlastet. So wirkt L-(+)-Milchsäure auch günstig auf den Säure-Basen-Haushalt.

Rechts- vs. linksdrehende Milchsäure

Milchsäure existiert in zwei verschiedenen Formen: rechtsdrehend und linksdrehend. Rechts- und linksdrehende Milchsäure sind vom Aufbau her identisch, allerdings spiegelverkehrt. In fermentierten Lebensmitteln kann Milchsäure in beiden Formen vorliegen, je nachdem, durch welche Bakterien sie gebildet wurde.

Unser Körper bildet selbst hauptsächlich rechtsdrehende Milchsäure. Linksdrehende Milchsäure kann vom menschlichen Körper schlecht abgebaut werden. Bei einigen Menschen kann sie daher eine Übersäuerung des Blutes begünstigen. Rechtsdrehende Milchsäure kann dagegen schnell und effizient in der Leber verstoffwechselt werden, wenn ausreichend Vitamin B₁ vorhanden ist.

Milchsäure ja – aber woher?

Milchsäuregärung wird traditionell zur Haltbarmachung von Lebensmitteln verwendet, so zum Beispiel bei der Herstellung von Sauerkraut. Dabei verhindert die gebildete Milchsäure die Vermehrung von Bakterien, die zum Verderb des Lebensmittels führen würden. Zusätzlich kann Milchsäure eine bessere Bekömmlichkeit des Lebensmittels bedeuten, da zum Beispiel bei der Sauerkrautherstellung aus Weißkohl blähende Inhaltsstoffe abgebaut werden. Neben Sauerkraut ist Milchsäure in Sauermilchprodukten und Lebensmitteln mit Sauerteig enthalten.

Empfehlenswert ist die Aufnahme von mindestens 2 g Milchsäure pro Tag. Diese sind beispielsweise in 200 g Sauerkraut enthalten. In Lebensmitteln liegt jedoch meist eine Mischung aus rechts- und linksdrehender Milchsäure vor. Als sinnvolle Alternative bieten sich Nahrungsergänzungsmittel an, die reine rechtsdrehende Milchsäure aus natürlicher Fermentation durch Milchsäurebakterien liefern. Als Erfrischungsgetränk können diese einfach in die tägliche Ernährung integriert werden, z. B. 200 ml Kanne Brottrunk, 15 ml Aronia-Elixier oder 5 ml Lactirelle. Lactirelle ist eine fruchtige, glutenfreie Alternative zum eher herben Brottrunk. In Lebens- und Nahrungsergänzungsmitteln kann Milchsäure auch als Laktat vorliegen, dem basischen Salz der Milchsäure.

