

Kurzkettige Fettsäuren: Stinkend zu einer besseren Gesundheit!

Einige Bakterienstämme des Dickdarms sind imstande Ballaststoffe, welche wir über die Nahrung zu uns nehmen, in kurzkettige Fettsäuren abzubauen und sich davon zu ernähren. Darmbakterien beeinflussen nicht nur unsere Neigung zu Infekten und Entzündungen sondern auch unser Gehirn.

Kurzkettige Fettsäuren (SCFA) wie Buttersäuren, Essigsäuren, Propionsäuren regulieren unseren Appetit, beeinflussen unseren Stoffwechsel und somit unsere Gesundheit. Sie können als Energiequelle für die Immunzellen unseres Darms dienen.

