

SONNEN**News** vom 22. Juli 2010

Sonnenschein-Vitamin ist Chef in der Darmflora

Ein appetitliches Thema ist das nicht, wohl aber ein erstaunliches: Vitamin D, das Sonnenschein-Vitamin, ist verantwortlich für die Steuerung und den richtigen Einsatz der Billionen von Mikroben in unserem Verdauungstrakt, schön umschrieben als Darmflora, die für uns die Verarbeitung unserer täglichen Nahrung und die Abwehr gefährlicher Bakterien erledigen.



Mit dem Sonnenschein-Vitamin D geht's dem Darm gut!
Abbildung: Fotolia

Dieser überraschenden Tatsache kamen Forscher an der US-Universität von Rochester auf die Spur bei ihren Studien zu Erkrankungen und vor allem der chronischen Entzündung des Darms, wie etwa dem *Morbus Crohn*.

Die Wissenschaftler beobachteten in Laborversuchen, wie die Vitamin D-Rezeptoren im Darm auf die „Herausforderung“ etwa durch Salmonellen mit schlagartig verstärkter Aktivität reagierten. Vitamin D-Rezeptoren sind sozusagen die „Türhüter“ am Eingangstor von Zellen.

Die Vitamin D-Rezeptoren nehmen, als eine Art Darmpolizei, den Hauptübeltäter bei Entzündungen im Darm, das sogenannte *NF-Kappa B* Molekül, fest und machen es so unschädlich.

„Mit den meisten Bakterien in unserem Darm leben wir in friedlicher Koexistenz“, so die Forschungsleiterin und Mikrobiologin Jun Sun. *„Sie helfen uns bei der Verdauung und wir stellen ihnen dafür Wohnraum und Nahrung zur Verfügung. Aber es gibt eben Ausnahmen, über die wir noch viel zu wenig wissen.“*

Vorläufig also sind wir noch ganz auf die Polizei-Arbeit des Sonnenschein-Vitamins in dem dunklen Mikroben-Getümmel in unserem Darm angewiesen.