



## Presse-Informationen

# Naturtrübe Apfelsäfte fördern die Darmgesundheit Studienergebnisse zeigen: Funktion der Darmbarriere wird gestärkt

Köln, 7. März 2024

***Der Darm ist ein zentrales Organ des Menschen, welches das gesamte Immunsystem des Körpers beeinflusst. Er muss einerseits Nährstoffe aufnehmen, andererseits als Barriere wirken und Bakterien abwehren. Diese Eigenschaft bezeichnet man als Darmbarriere. Eine Studie der Deutschen Sporthochschule Köln zeigt nun, dass sich das Trinken von naturtrüben Apfelsaftschorlen positiv auf die Funktion der Darmbarriere auswirkt.***

Eine intakte Darmbarriere ist nicht nur für die Gesundheit des Darms, sondern auch für den gesamten Organismus von zentraler Bedeutung. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass sowohl sportliche Aktivität als auch die Zufuhr von Nahrungsstoffen einen Einfluss auf die Darmbarriere haben. So belegen Studien, dass zum Beispiel extreme körperliche Belastungen wie Marathon- und Ultraläufen die Darmbarriere beeinflussen. Ähnliches gilt für eine fettreiche oder fruktosereiche Ernährung. Der Konsum von zuckerhaltigen Getränken nach intensiver körperlicher Belastung ist hingegen in einer Vielzahl von Studien als regenerationsfördernd beschrieben worden. Daher werden kohlenhydrathaltige Sportgetränke nach körperlicher Belastung empfohlen. Viele Sportler\*innen greifen hier auch zu der natürlichen Alternative in Form von Fruchtsäften oder Fruchtsaftschorlen.

Im Rahmen des Förderprogramms „Industrielle Gemeinschaftsforschung“ (IGF, Projekt AIF 21925 N) hat nun eine Arbeitsgruppe der Deutschen Sporthochschule Köln, der Leibniz Universität Hannover und der Universität Wien gemeinsam untersucht, inwieweit diese Getränke im Zusammenwirken mit körperlicher Belastung die Darmbarriere beeinflussen. Die Ergebnisse wurden kürzlich auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) vorgestellt.

Die wesentliche Erkenntnis der Studie ist, dass sich das Trinken von naturtrüben Apfelsaftschorlen positiv auf die Funktion der Darmbarriere auswirkt, sowohl im Alltag als auch nach körperlicher Belastung. Intensive körperliche Aktivität vermindert die Barrierefunktion im Darm. Hinzu kommt, dass die Aufnahme von Zucker nach körperlicher Belastung die Regeneration des Darms verlangsamen kann. Werden die Zucker jedoch eingebettet in einer Fruchtsaftmatrix aufgenommen, wie bei naturtrüben Apfelsäften, können diese negativen Effekte deutlich abgemildert werden.

### Stabsstelle

**Akademische Planung und Steuerung**  
Academic Management

### Presse und Kommunikation

Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln · Deutschland  
Telefon +49(0)221 4982-3850  
Telefax +49(0)221 4982-8400  
presse@dshs-koeln.de  
www.dshs-koeln.de



Ihre Ansprechpartnerinnen:

Sabine Maas (Abteilungsleitung)  
Lena Overbeck, Julia Neuburg

Unsere Presse-Informationen  
finden Sie auch [online](#).

*Die Deutsche Sporthochschule Köln, Deutschlands einzige Sportuniversität, ist Mitglied der Kölner Wissenschaftsrunde. Über 20 Netzwerkpartner\*innen stärken den Wissenschaftsstandort Köln.*



Die Ergebnisse der Studie unterstreichen die bereits bekannten positiven Effekte von naturtrüben Apfelsaftschorlen als natürliche Regenerationsgetränke nach körperlicher Belastung. Neben der rehydrierenden Wirkung begünstigen sie auch die Regeneration des Darms nach körperlichen Aktivitäten.

#### **Weiteres Informationsmaterial**

##### **Deutsche Sporthochschule Köln**

Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Abt. Molekulare und zelluläre Sportmedizin

Prof. Dr. Patrick Diel

Tel.: +49 221 4982-5860

E-Mail: [diel@dshs-koeln.de](mailto:diel@dshs-koeln.de)

##### **Leibniz Universität Hannover**

Institut für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung, Abt. Molekulare Lebensmittelchemie und -entwicklung

Prof.in Dr. Tuba Esatbeyoglu

Tel.: +49 511 762-558

E-Mail: [esatbeyoglu@lw.uni-hannover.de](mailto:esatbeyoglu@lw.uni-hannover.de)

##### **Forschungskreis der Ernährungsindustrie e.V. (FEI)**

Tel.: +49 228 3079699-0

E-Mail: [fei@fei-bonn.de](mailto:fei@fei-bonn.de)