

## BaMiKo: Ballaststoffe, Mikrobiom und Kochen

Open Science > Projektbeschreibung > BaMiKo: Ballaststoffe, Mikrobiom und Kochen



Die Darmgesundheit steht im Zentrum des Projekts  
BAMIKO, Bild: Pixabay, CC0

Mehr Ballaststoffe für ein gesünderes Leben! Unter diesem Motto entstehen bei BAMIKO in einem partizipativen Ansatz Kochvideos zum Thema Darmgesundheit für Jugendliche und junge Erwachsene.

Eintauchen in die faszinierende Welt der Ernährung und der Mikroorganismen – das ermöglicht das Projekt BAMIKO! Jeder Bissen, den wir zu uns nehmen, versorgt nicht nur unseren Körper, sondern auch unser Darmmikrobiom. Die unzähligen und unglaublich vielfältigen Mikroorganismen in unserem Darm zerlegen unsere Nahrung und stellen wichtige Vitamine und Nährstoffe bereit. Gleichzeitig bieten sie aber auch Schutz gegen Krankheitserreger.

Die Zusammensetzung des Darmmikrobioms wird stark von der Ernährung beeinflusst und wirkt sich auch auf unser Wohlbefinden aus. So etwa gehen manche Erkrankungen – von entzündlichen Darmerkrankungen, Übergewicht, Diabetes und Autismus bis hin zu Depressionen und Parkinson – mit Veränderungen des Darmmikrobioms einher. Die Mikroorganismen in unserem Darm bergen somit enormes Potential für die menschliche Gesundheit und werden aktuell intensiv erforscht. Für ein gesundes Darmmikrobiom empfehlen Expert:innen, ausreichend Ballaststoffe zu sich zu nehmen, die man unter anderem in Gemüse, Obst, Bohnen und Vollkornprodukten findet. Doch nur rund 15 Prozent der Erwachsenen folgen diesem Ratschlag. Dabei können sich bereits wenige Tage ohne Ballaststoffe nachteilig auf die Gesundheit auswirken.

### Mehr Ballaststoffe für die Gesundheit

Genau diesem Thema widmet sich das Projekt BaMiKo: Expert:innen der Mikrobiologie und Darmgesundheit werden gemeinsam mit Kommunikationsexpert:innen schon junge Leute über das Darmmikrobiom informieren und ihnen die Wichtigkeit ballaststoffreicher Ernährung für die Gesundheit näherbringen. Jugendlichen und jungen Erwachsene von 15 bis 25 Jahren soll vermittelt werden, dass ihre Entscheidungen in der Küche ihr alltägliches Wohlbefinden prägen können. Sie sollen Lebensmittel kennenlernen, die im Einklang mit unserem Darmmikrobiom stehen und unsere Gesundheit fördern.

### Kochvideos für Jugendliche und junge Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der Höheren Bundeslehr- und Forschungsanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (HBLFA) Tirol

werden in einem partizipativen Ansatz Kochvideos produziert, über die Rezepte und Infos zum Darmmikrobiom veröffentlicht werden. Dabei sollen die Erfahrungen und Kochexpertise der Schüler:innen einfließen und Vorlieben und Ernährungsgewohnheiten von jungen Leuten sowie Regionalität und Nachhaltigkeit berücksichtigt werden. Insgesamt sechs Rezepte werden als rund zehn- bis fünfzehnminütige Videos gestaltet, in denen die Schüler:innen kochen und „nebenbei“ auch zur Darmgesundheit und nachhaltigen Produkten informieren. Erkenntnisse aus der Darmmikrobiom-Forschung und konkret aus dem Basisprojekt des Antrags (P 27831 Einzelprojekt) fließen hier ebenfalls mit ein.

Die Videos werden anschließend über verschiedene Kanäle online verbreitet und auch auf der Website „[Darmkram](#)“ der am Projekt beteiligten Darmgesundheits-Expertin veröffentlicht. Unter [www.darmkram.at](http://www.darmkram.at) gibt es in weiterer Folge regelmäßig Beiträge zum Thema Ballaststoffe und Darmmikrobiom. Das Projekt BaMiKo verlässt aber auch den digitalen Raum und besucht Wissenschaftsfestivals, um die Weisheit rund um das Darmmikrobiom mit einem möglichst großen Publikum zu teilen.

as, 29.01.2024

Laufzeit: 01.02.2024 bis 31.01.2026