

Der DNA Gut Test untersucht genetische Varianten, die das Gleichgewicht im Darm beeinflussen können und sich auf die allgemeine Gesundheit auswirken. Der Test erstellt einen personalisierten Bericht mit Empfehlungen für Ernährung, Lebensstil und Nahrungsergänzungsmittel, um einen gesunden Magen-Darm-Trakt zu unterstützen.

Der Test eignet sich besonders für Menschen mit Verdauungsbeschwerden wie Reizdarmsyndrom, chronischen Darmentzündungen, Zöliakie, Laktoseintoleranz, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder anhaltenden Problemen wie Blähungen, Durchfall oder Verstopfung. Auch bei Autoimmunerkrankungen, wiederkehrenden Infektionen und psychischen Beschwerden, die mit der Darmgesundheit zusammenhängen können, ist der Test sinnvoll. Zudem kann er zur Vorbeugung eingesetzt werden, um Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen.

Der Bericht gliedert die Ergebnisse nach fünf wichtigen Bereichen der Darmgesundheit: Darmbeweglichkeit, Vorkommen schädlicher Bakterien, gestörte Bakterienstoffwechselprodukte, Darmbarriere-Integrität und Immunfunktion. Die genetischen Veranlagungen werden farblich markiert dargestellt, sodass potenzielle Risikobereiche leicht erkennbar sind. Zu jeder genetischen Variante gibt es verständliche Erklärungen und bildliche Darstellungen sowie konkrete Empfehlungen für Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel, Probiotika und Lebensstiländerungen. Der Bericht schlägt auch weiterführende Tests vor, um ein vollständiges Bild der Darmgesundheit zu erhalten.

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass zwischen Darmbakterien und unseren Genen eine wechselseitige Beziehung besteht. Darmbakterien produzieren Stoffwechselprodukte, die unsere Genaktivität beeinflussen können, beispielsweise bei Immunreaktionen oder beim Fett- und Zuckerstoffwechsel. Umgekehrt bestimmen unsere Gene, welche Bakterien sich im Darm ansiedeln können, wie unsere Darmschleimhaut aufgebaut ist und wie wir Nahrung verdauen und Nährstoffe aufnehmen. Die Kombination aus genetischer Analyse und funktionellen Tests ermöglicht es Ärzten und Therapeuten, die Ursachen von Beschwerden besser zu verstehen und gezielte Behandlungsstrategien zu entwickeln.