

Liebe Patientin, lieber Patient,

Unsere Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf das gesunde Gleichgewicht unserer Darmflora. Denn unser Darm (und seine Bakterien) braucht das richtige „Futter“, um gut zu funktionieren. Während raffinierte Lebensmittel wie Zucker und Weißmehl sowie eine eiweiß- und fettreiche Nahrung unseren Darm träge machen, wirkt pflanzliche Kost aus Obst, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten aktivierend. Die darin enthaltenen Faser- und Ballaststoffe quellen im Darm. Sorgen so für Masse und geben der Muskulatur den deutlichen Impuls, sich „in Bewegung“ zu setzen.

Schritt für Schritt

Beim Abbau der Ballaststoffe, die vom Dünndarm unverdaut in den Dickdarm gelangen, entstehen verschiedene Säuren, die von der Darmschleimhaut als Energiequelle genutzt werden. Zudem führen die Säuren zum Absinken des pH-Wertes, was das Wachstum unerwünschter Keime zusätzlich erschwert. Die Umstellung von einer ballaststoffarmen auf eine ballaststoffreiche Kost kann zu Beginn zu Völlegefühl und Blähungen führen und sollte daher langsam erfolgen:

zunächst kleine Mengen Rohkost im Laufe des Tages, nicht am Abend, feines Vollkornbrot statt grobes Vollkornbrot / Mehrkornbrot, Vollkornnudeln unter helle Nudeln mischen, Naturreis unter hellen Reis mischen.

Hier ein paar Tipps für den Start:

- Bevorzugen Sie frische Lebensmittel und genießen die Lebensmittelvielfalt (optimale Zufuhr notwendiger Nährstoffe) - und berücksichtigen Sie den individuellen Energiebedarf.
- Essen Sie reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln. Zur Abwechslung können Sie statt Getreide auch Hirse, Quinoa, Amaranth, Mais, Buchweizen und Reis verwenden.
- Essen Sie mehr Gemüse als Obst. Obst kann zu Gärung führen, was ein empfindlicher Darm nicht gern mag. Achten Sie auf die richtige Tageszeit: morgens gedünstetes Obst, eingeweichtes Getreide, abends kein Obst oder Salat, eher gedünstetes Gemüse.
- Bevorzugen Sie fettarme Fleisch- und Wurstwaren (versteckte Fette) und essen Sie ein- bis zweimal Fisch pro Woche. Statt Milch, lieber Kefir, Buttermilch, Molke und Naturjoghurt.
- Nutzen Sie hochwertige Öle zum Kochen und Backen! Fette liefern dem Körper essenzielle Fettsäuren. Um diesen Bedarf zu decken, sollten Sie vermehrt auf pflanzliche Fette in Form von Raps-, Oliven- oder Walnussöl zurückgreifen.
- Verzehren Sie Salz und Zucker in Maßen. Wenn Sie das Bedürfnis nach Süßigkeiten haben, genießen Sie hin und wieder eine kleine Portion. Auf zuckerhaltige Getränke möglichst ganz verzichten.
- Trinken Sie reichlich (mind. 1,5-2l pro Tag). Steht den Ballaststoffen nicht genügend Flüssigkeit zur Verfügung, verklumpen sie und führen zu Verstopfung. Ist genügend Flüssigkeit vorhanden, quellen sie auf wie ein Schwamm und sorgen für eine bessere Verdauung.
- Garen Sie Ihr Essen schonend und nehmen Sie sich Zeit, Ihr Essen zu genießen. Nach dem Motto „Gut gekaut ist halb verdaut“ :-)
- Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung.

Bitterstoffe

Bitterstoffe sind für eine gute Verdauung unverzichtbar. Schon der Kontakt mit Bitterstoffen im Mund führt zur Stimulation des Magens, der Leber, der Gallenblase und der Bauchspeicheldrüse. Verdauungssäfte und Verdauungsenzyme werden freigesetzt. Sie beschleunigen die Magenentleerung, fördern die Verdauung, steigern die Darmmotilität, reduzieren Blähungen und reduzieren Gärungs- und Fäulnisprozesse.

Bitterstoffe sind enthalten in Artischockenblättern, Endiviensalat, Radicchio, Chicoree, Rucola, Rosenkohl, Brokkoli, Wildpflanzen und -kräutern wie Löwenzahn, Enzianwurzel, Schafgarbe und Wermut, Sauerampfer, Kerbel, Majoran, Liebstöckel, Lorbeer, Rosmarin.

Was können Sie Ihrem Darm Gutes tun?

Neben einer gesunden Ernährung und (Heil-)fasten ist eine „Darmsanierung“ eine sehr gute Maßnahme, den Darm zu entlasten. Eine „Darmsanierung“ befreit den Darm von Altlasten und reinigt die Schleimhaut, die anschließend viel aufnahmefähiger für gesunde Darmbakterien ist.

Und was noch wichtig ist, trinken Sie ausreichend Wasser. Ich empfehle Ihnen mindestens 2l Wasser am Tag.

All diese positiven Effekte wirken sich förderlich auf Ihr Immunsystem aus.

Die Darmschleimhaut bildet damit eine effektive Schranke gegen Krankheitserreger und die Lymphe kann diese effektiv abtransportieren.

Haben Sie weitere Fragen zum Thema gesunde Ernährung oder sonstige Fragen zu gesundheitlichen Themen?

Ich bin gerne für Sie da.