

## Darmgesund Essen und Trinken

Heute ist bekannt, dass unser Darm bzw. unsere Darmmikrobiota (*früher* Darmflora) überaus wichtige Funktionen erfüllt. Er bildet 80 % unserer Immunzellen und trainiert unser Immunsystem. Zudem schützt ein gesunder Darm vor der Ansiedlung unerwünschter Keime, steuert Entzündungsprozesse, transportiert wichtige Nährstoffe und verwertet Nahrungsbestandteile. Unser Verdauungstrakt beherbergt Millionen an Nervenzellen und wird auch als „Bauch-Hirn“ bezeichnet; unser Darm und Gehirn sind in ständiger Kommunikation und beeinflussen sich gegenseitig. Auch werden in einem gesunden Darm zahlreiche Hormone gebildet, darunter das Glückshormon Serotonin, die Vorstufe des Schlafhormons Melatonin.

Der Mensch besitzt mehr Darmbakterien als Körperzellen. Die Zusammensetzung dieser Bakterien im Darm variiert von Mensch zu Mensch und wird durch zahlreiche Faktoren wie der Lebensstil, Hygiene, Stress, Medikamenteneinnahme und dem Alter beeinflusst.

Das was wir Essen und Trinken hat einen entscheidenden Einfluss auf die Zusammensetzung der Bakterien unseres Darmes.

### Folgende Tipps unterstützen Ihren Darm und dessen Funktion:

- Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 Liter am Tag. Geeignet ist Mineralwasser ohne Kohlensäure oder Kräutertee (ungesüßt). Getränke mit Raumtemperatur sind gut für den empfindlichen Bauch.
- Eine **mediterrane Ernährung** wirkt sich nachweislich auf einen gesunden Darm aus. Sie ist arm an verarbeiteten Produkten und Fertiggerichten und reich an Gemüse, Kräutern, guten Ölen, Nüssen, Fisch und kleinen Mengen hochwertigem Fleisch.
- Essen Sie reichlich **Sauermilchprodukte** wie Naturjoghurt 3,5% (ideal „stichfest“ und nicht „mild“, Quark 20%, Kefir oder Dickmilch; am besten 2 Becher/Glas am Tag. Diese versorgen Ihren Darm mit aktiven Milchsäurebakterien.
- Ideal sind mindestens **2-3 Portionen (handvoll) Gemüse**, es dient als „Futter“ für Ihre guten Darmbakterien. Gut verträglich: Aubergine, Artischocke, gegarte Pilze, Fenchel, Gurke, Kürbis, Mangold, Rote Bete, Sellerie, Rucola, Spargel, Spinat, Tomaten, Zucchini, Karotte, Chicorée, Blattsalate. Blumenkohl und Brokkoli sind tiefgekühlt bekömmlicher.
- Reduzieren oder meiden Sie ggf. anfangs stark blähende Lebensmittel: Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen, rohe Paprika, rohe Pilze, Sauerkraut, Rot-, Grün- Weißkohl, Wirsing, Mais, Rettich/Radieschen.
- Bevorzugen Sie bei starken Beschwerden gekochtes/gedünstetes oder tiefgekühltes Gemüse; dieses wird meist besser vertragen als Rohkost.

## Darmgesund Essen und Trinken

- Begrenzen Sie Ihren Obstkonsum auf **1-2 Portionen (handvoll)** pro Tag. Obst ist besser verträglich, wenn Sie es mit Joghurt (3,5% Fett), mit Nüssen oder als Dessert essen. Große Mengen an (Trocken-) Obst und Fruchtsaft sind unter Umständen schlecht verträglich.
- Bevorzugen Sie möglichst **naturbelassene** Lebensmittel die Sie selbst zubereiten. Bei verarbeiteten Produkten sollte die Zutatenliste möglichst kurz sein.
- Vermeiden Sie hochverarbeitete Produkte wie fertiges (gezuckertes oder zuckerreduziertes) Müsli, Riegel, (High-Protein)-Puddings, Kekse mit Füllung oder Proteinpulver. Diese Produkte enthalten häufig große Mengen an schlecht verträglichen Inhaltsstoffen.
- Meiden Sie zuckerfreie Bonbons und Kaugummi, diese können Ihren Darm quälen.
- Bauen Sie in jede Mahlzeit **eine Eiweißquelle** ein, z. B. Joghurt, Quark, Käse, Fisch, Fleisch, Tofu oder Hülsenfrüchte (rote Linsen oder Hülsenfrüchte aus der Dose sind verträglicher)
- Essen Sie möglichst „bunt“, d. h. **abwechslungsreich** und möglichst saisonal. Damit versorgen Sie Ihren Körper mit wichtigen, unterschiedlichen Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.
- Essen Sie langsam, unter stressfreien Bedingungen und kauen Sie Ihre Speisen gut.

### Allgemeine Tipps:

- Wählen Sie bequeme Kleidung. Zu enge Kleidung kann bei schmerz- und druckempfindlichen Personen Beschwerden verstärken.
- Bewegen Sie sich möglichst täglich, idealerweise an der frischen Luft. Gehen Sie jeden Tag mit Ihrem Hund spazieren, auch wenn Sie keinen haben.
- Achten Sie auf ausreichend Schlaf und regelmäßige Entspannungszeiten.
- Geeignete Online-Angebote:
  - ✓ Meditationsapp/Stressreduktion: Calm, Insight Timer, 7 Mind, Stress-Mentor
  - ✓ Online-Training zur Stärkung der Psyche: Moodgym
  - ✓ Rezept-App: EatSmarter
  - ✓ Saisonkalender-App: Saisonkalender der BZfE  
(Bundeszentrum für Ernährung)



Quellen:

[www.fet-ev.eu](http://www.fet-ev.eu); Schäfer, C., Ubrich, F., Rezepte für einen gesunden Darm, Gräfe und Unzer Verlag, Bischoff S. C., Deutsche Gesellschaft für mukosale Immunologie und Mikrobiom (DGMIM)

*Diese Information ersetzt keine persönliche Ernährungsberatung. Wünschen Sie eine persönliche Beratung, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ihr Pflegepersonal.*