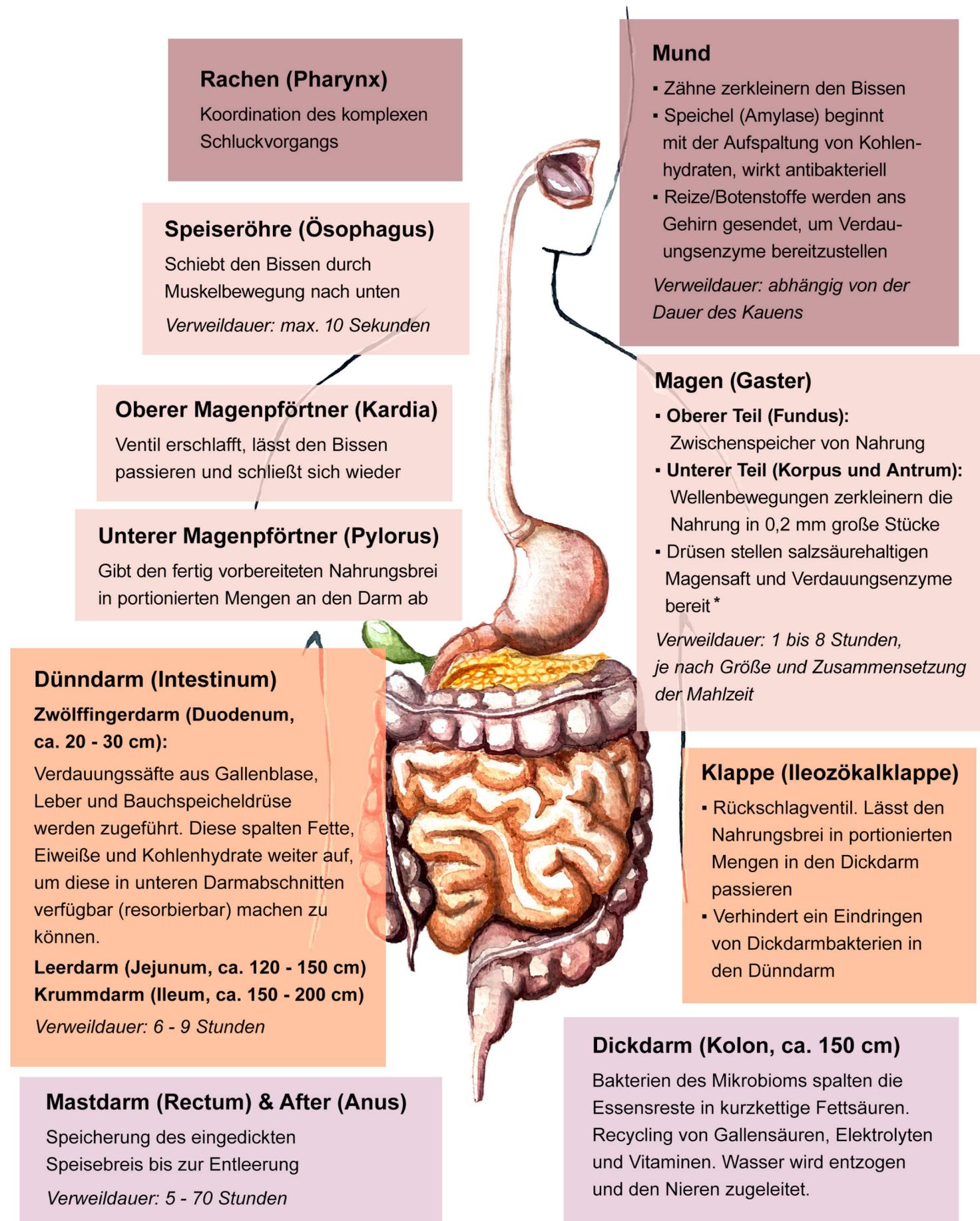
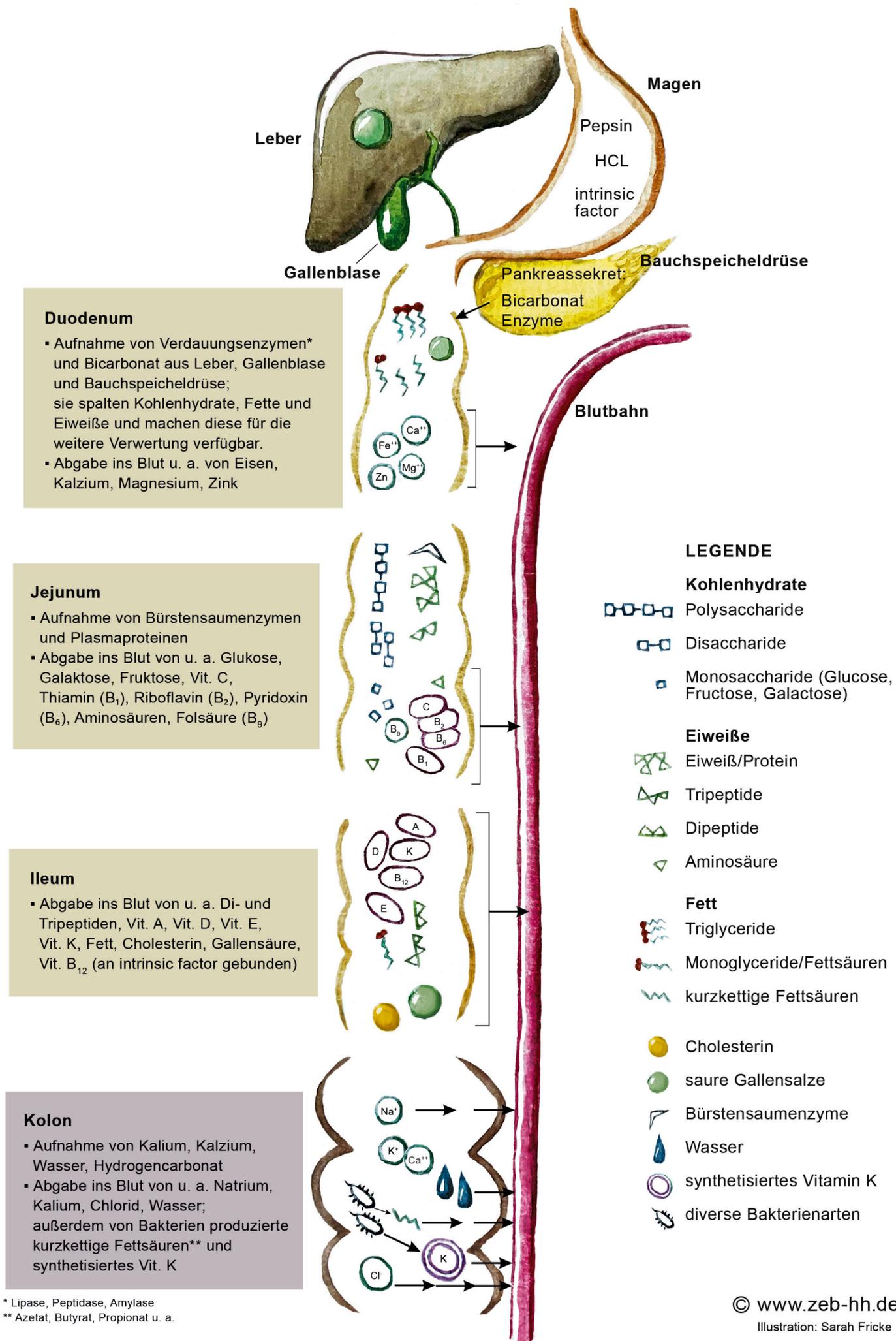


Der Verdauungstrakt – ein ausgeklügeltes System



*Hauptzellen sezernieren Pepsinogen und Magenlipase; Belegzellen sezernieren H⁺-Ionen und den intrinsic factor; Nebenzellen sezernieren Mucine und Bicarbonat

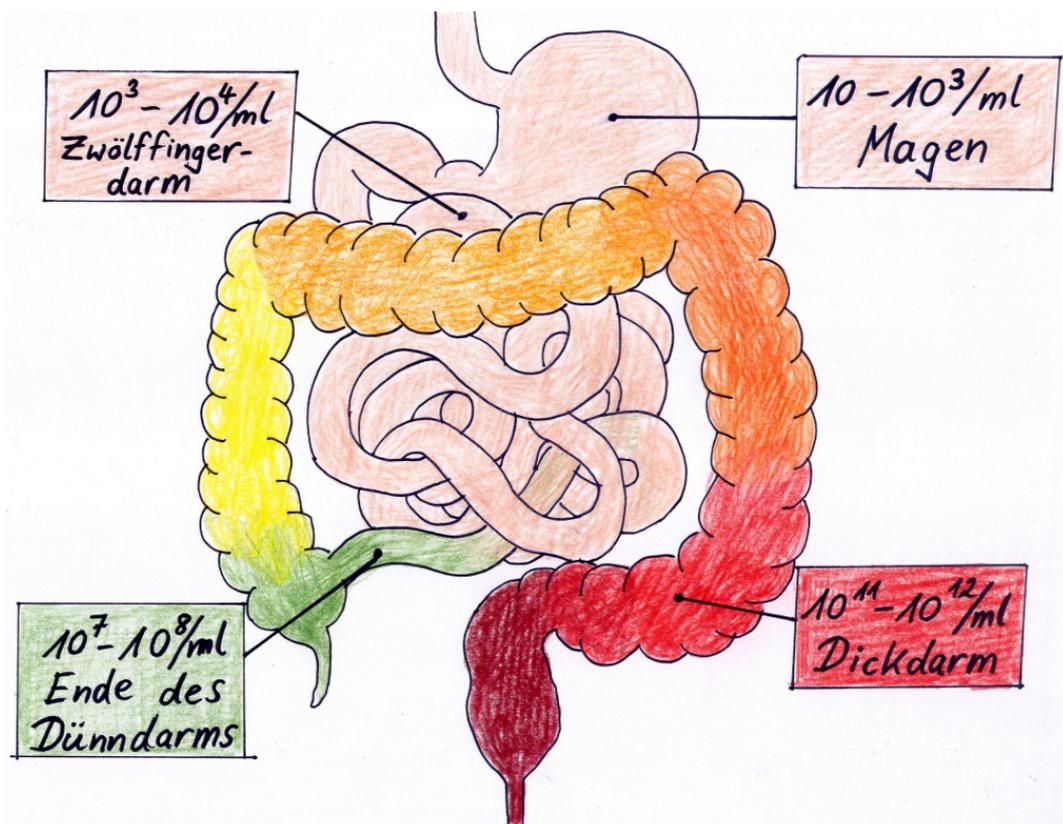
Nährstoffaufnahme im Darm



Unsere Darmmikrobiota ("Darmflora")

Wir haben mehr Bakterien im Darm als Zellen im Körper!
Die Mikrobiota besteht aus mehreren Hundert Arten und variiert von Mensch zu Mensch.

Welche Bakterien sich in welchem Ausmaß ansiedeln, hängt wesentlich von den Nahrungsresten im Dickdarm ab - denn jede Mikrobe ist auf die Verwertung eines bestimmten Nährstoffes spezialisiert.



Die Zusammensetzung der Darmmikrobiota hängt also im Wesentlichen davon ab, was wir auf unseren Teller haben und wie gut unser Verdauungstrakt die Nährstoffe verwerten kann.



Ballaststoffe – alles andere als Ballast!

Ballaststoffe sind Pflanzenfasern

Training der
Kaumuskulatur

Unterstützung des
Sättigungsgefühls

können den Anstieg
des Blutzuckerspiegels
verlangsamen



Regulation der
Verdauung

"Bakterienfutter"

können den
Cholesterinspiegel
senken



Mit zunehmendem Verarbeitungsgrad, z.B. schälen, kochen, nimmt der Gehalt an Ballaststoffen deutlich ab.

Probiotische Lebensmittel

enthalten lebende Bakterien, z.B.

- Naturjoghurt (stichfest), Quark, Kefir, Ayran, saure Sahne, Dickmilch / Schwedenmilch
- Brottrunk, Essig
- Milchsauer vergorenes Gemüse wie Sauerkraut, Gurken, Kimchi

Diese Produkte dürfen nach der Fermentierung nicht mehr erhitzt werden!



Prebiotische Lebensmittel

sind gutes Futter für Bakterien, z.B.

- Gemüse, gekocht oder roh
- Hülsenfrüchte
- Obst
- Vollkorngetreide
- Kartoffeln, vor allem abgekühlt und ggf. wiederaufgewärmt



10 Tipps für die Darmgesunde Ernährung

1. Nehmen Sie täglich 3-5 vollständige Mahlzeiten ein - legen Sie dazwischen Esspausen ein.
2. Kombinieren Sie bei jeder Mahlzeit Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße - diese bestimmen die "Taktgebung" der Verdauung.
3. Zu kleine Mahlzeiten oder auch ständiges Snacken erschweren die natürlichen Verdauungsprozesse.
4. Nehmen Sie sich mindestens 20 Minuten Zeit für Ihre Hauptmahlzeiten und lassen Sie sich dabei nicht ablenken.
5. Kauen Sie gut - das schützt vor zu großen Mahlzeiten und fördert die Bildung von Verdauungssäften.
6. Nehmen Sie den Geruch und Geschmack Ihres Essens wahr, das regt die Verdauung an.
7. Verteilen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und maximal 2 Portionen Obst auf Ihre Mahlzeiten.
8. Verzehren Sie täglich Getreide, möglichst Vollkorn, sowie Sauermilchprodukte, z.B. Naturjoghurt.
9. Trinken Sie mindestens 1,5 l Flüssigkeit, wie Wasser und ungesüßten Kräutertee, regelmäßig über den Tag verteilt.
10. Lassen Sie ohne ärztliche Diagnose scheinbar unverträgliche Lebensmittel nicht einfach weg - Sie können Ihre Gesundheit gefährden.