

Pflege für unsere Darmbewohner

Unser Darm beherbergt unzählige Mikroorganismen, das so genannte Mikrobiom. Mit der richtigen Ernährung können wir die „Guten“ unter ihnen stärken.

Einfluss auf unser Wohlbefinden

Die Zusammensetzung unserer Darmbakterien beeinflusst unser Wohlbefinden in vielerlei Hinsicht – von Leistungsfähigkeit, Immunabwehr, Entzündungsgeschehen bis hin zu Körpergewicht oder psychischer Gesundheit. Wer die „Guten“ unter den Darmbakterien unterstützt, kann seine Gesundheit stärken.

Ballaststoffe tun Gutes

Pflanzliche Kost mit viel buntem Gemüse, Vollkorn-Getreideprodukten/-Brot, Hülsenfrüchten, Obst, Nüssen und Pilzen liefert reichlich Ballaststoffe. Als unverdauliche Bestandteile kommen sie im Dickdarm an, dienen dort den guten Bakterien als Nahrungsgrundlage und tragen zu einer geregelten Verdauung bei. Zu den Ballaststoffen zählen mitunter die so genannten Präbiotika.

Probiotika als nützliche Helferchen

Lebensmittel mit lebenden Mikroorganismen werden als Probiotika bezeichnet. Diese haben ebenfalls einen positiven Einfluss auf unsere Darmflora. Eine regelmäßige, möglichst tägliche, Zufuhr ist empfehlenswert. Probiotika stecken z.B. in Joghurt, Kefir, Buttermilch, Molke oder fermentiertem rohem Gemüse, beispielsweise Sauerkraut.

Fertiggerichte und Zucker besser meiden

Industriell stark verarbeitete Lebensmittel sollten möglichst selten verzehrt werden. Meist wird ihnen viel Zucker, Konservierungsstoffe und Zusatzstoffe beigemischt. Diese fördern das Wachstum von weniger nützlichen Bakterien und können Beschwerden auslösen.

