



Darmgesunde Ernährung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

im Rahmen einer Stuhluntersuchung wurde/n bei Ihnen eine **Störung der Darmmikrobiota bzw. des Darmmilieus** und/oder eine **reduzierte Verdauungsleistung** festgestellt. Was Sie selbst auf einfache Weise dagegen tun können, zeigt Ihnen dieses Merkblatt.

Was Darmmikroben mögen

Die Bakterien der körpereigenen Darmflora schützen uns neben Darmschleimhaut und Immunabwehr vor den vielen potenziellen Schadstoffen, die tagtäglich in unseren Darm gelangen. Diese Aufgabe kann aber nur eine intakte Darmflora übernehmen. Und die hängt in entscheidendem Maße von unserer Ernährung ab. Die Darmbakterien verwerten dabei vorwiegend die für den Menschen unverdaulichen Nahrungsbestandteile. Das sind vor allem die so genannten Ballaststoffe. Aus diesen Ballaststoffen bildet die Darmflora Fettsäuren. Milchsäure, Essigsäure, Buttersäure und Propionsäure bakteriellen Ursprungs haben wichtige Funktionen: Sie sind Nahrung für die Darmschleimhaut, regen die Durchblutung der Darmwand an, fördern die Darmtätigkeit und sorgen für ein leicht saures Milieu im Dickdarm. Diese Ansäuerung unterdrückt die Ansiedlung und das Wachstum unerwünschter Fäulniskeime. Deren Stunde schlägt bei einem Überangebot von Fetten und Eiweißen im Darm. Die Folge sind vermehrte mikrobielle Gasbildung (Blähungen!) sowie die Produktion diverser Schadstoffe (Ammoniak, Histamin etc.).

Ballaststoffe sind kein unnötiger Ballast

Die meisten Menschen essen viel zu wenig Ballaststoffe. Die Folge ist z. B. Verstopfung. Häufig geht dann der Griff zum Abführmittel. Pflanzliche Substanzen mit Senna, Aloe oder Faulbaum suggerieren dabei eine „natürliche“ Abhilfe. Die Folge können aber bei längerem Gebrauch schwere Schäden an der Darmwand sein. Dabei ist eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung viel erfolgreicher.

Dazu sollten Sie Folgendes beachten:

- Essen Sie **viel Frisches** (z. B. Salate, Gemüse, Obst)
- **Vollkorn- statt Weißmehlprodukte** verzehren
- Beim Backen statt Weißmehl **Vollkornmehl verwenden**
- Bei Verstopfung z. B. **Leinsamen oder Flohsamenschalen** verwenden
- **Nicht mehr als 2–3 mal in der Woche (mageres) Fleisch** essen
- Statt fettreicher Wurst (z. B. Salami, Streichwurst) **Kochschinken (ohne Rand), Geflügelschinken** (z. B. Pute)
- **Naturbelassene, kaltgepresste Pflanzenöle**, wenig Butter
- **Fettarme Milchprodukte** (< 30 % Fett, z. B. Frischkäse) statt fettreichen Käse (z. B. Schnitt- und Hartkäse)
- **Garen Sie schonend** (Dünsten, Dämpfen, Bratfolie)

Bitte wenden

Kleine Nahrungsmittelauswahl

Als kleine Hilfe nachfolgend eine beispielhafte Übersicht von empfehlenswerten (😊) und nicht empfehlenswerten (😞) Nahrungsmitteln:

	😊	😞
Getränke	Wasser, ungesüßter Früchte- und Kräutertee	Limonaden, gesüßter Tee
Gemüse, Salate	mind. drei Portionen am Tag; Dressings mit kaltgepressten Ölen	Salatdressings mit Mayonnaise
Kartoffeln	Pellkartoffeln, Kartoffelpüree	Pommes frites, Bratkartoffeln, Chips
Obst	zwei Portionen am Tag	Konserven
Getreideprodukte	Vorzugsweise Vollkornprodukte	Weißmehlprodukte
Fleisch und Wurst	Huhn, Pute, Wild; fettarme Wurst (Geflügelschinken, Corned beef, Kochschinken)	Schwein, Speck, Ente, Gans, fette Wurst (z. B. Brat-, Brüh-, Streichwurst, Salami)
Fisch	Fettreicher Salzwasserfisch (Lachs, Thunfisch), fettarmer Fisch (Forelle, Seelachs)	Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere, Fischkonserven
Fette und Öle	Butter, Diät oder Reform Margarine; Rapsöl, Olivenöl, Leinsamenöl; sparsam verwenden!	Schweineschmalz, Mayonnaise, Remoulade, Kokos- und Palmfett
Eier	Max. 1-2 Eier pro Woche	Fetteiche Eierspeisen
Milchprodukte	Fettarme Milchprodukte (fettarme Milch, Magerquark und -joghurt), Käse bis max. 30 % Fett i. d. Tr.	Vollmilch, Sahne, Sahnequark, Käse über 30 % Fett i. d. Tr.
Süßigkeiten	Eine kleine Portion am Tag ist erlaubt	
Zubereitung	Dünsten, Dämpfen, Garen im eigenem Saft (Bratfolie)	Frittieren, Braten

Bitte beachten: Bei den Angaben dieses Merkblattes handelt es sich um allgemeine Empfehlungen, die keine individuelle Beratung durch Ihre/n Behandler/in und/oder Ernährungsberater/in ersetzen. Zudem berücksichtigen die Empfehlungen keine eventuell bestehenden Unverträglichkeiten/Allergien. Die Umsetzung dieser Empfehlungen erfolgt daher in eigener Verantwortung. Keine Garantie auf Vollständigkeit. Angaben ohne Gewähr.