



Eiweiß- und fettreduzierte Ernährung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

im Rahmen einer Stuhluntersuchung wurde/n bei Ihnen ein **erhöhter Stuhl-pH** und/oder eine **Vermehrung von Fäulnisbakterien** im Darm entdeckt. Was Sie selbst – neben den von Ihrem/r Therapeuten/in empfohlenen Maßnahmen – auf einfache Weise dagegen tun können, zeigt Ihnen dieses Merkblatt.

Was Darmmikroben mögen

Die Bakterien der körpereigenen Darmmikrobiota schützen uns neben Darmschleimhaut und Immunabwehr vor den vielen potenziellen Schadstoffen, die tagtäglich in unseren Darm gelangen. Diese Aufgabe kann aber nur eine intakte Darmmikrobiota übernehmen. Und das hängt in entscheidendem Maße von unserer Ernährung ab. Die Darmbakterien verwerten dabei – neben Zellresten der Darmschleimhaut – die für den Menschen unverdaulichen Nahrungsbestandteile. Das sind v. a. die so genannten Ballaststoffe. Aus diesen Ballaststoffen bildet die Darmmikrobiota Fettsäuren, welche wichtige Funktionen haben: Sie sind Nahrung für die Darmschleimhaut, regen die Durchblutung der Darmwand an, fördern die Darmtätigkeit und sie sorgen für ein leicht saures Milieu im Dickdarm. Diese Ansäuerung unterdrückt die Ansiedlung und das Wachstum unerwünschter Fäulniskeime.

Weniger ist mehr

Eiweiß und Fett sind wichtige Nahrungsbestandteile, auf die der Körper angewiesen ist. Meist essen wir jedoch mehr davon als notwendig wäre. Der „Überschuss“ führt dann zu den oben genannten Folgen.

Eiweiß- und fettreduzierte Kost heißt aber nicht zwangsläufig, dass Sie nun kaum mehr etwas essen dürfen. Sie sollten nur Folgendes beachten:

- **Nicht mehr als 3 mal in der Woche Fleisch oder Fisch** essen
- Wenn schon **Fleisch, dann mageres** (z. B. Pute, Huhn) wählen
- Statt fettreicher Wurst (z. B. Salami, Streichwurst) **Geflügelschinken**
- Zum Dünsten **kaltgepresste, nicht raffinierte Pflanzenöle** (z. B. Distel-, Maiskeimöl)
- **Vollkorn- statt Weißmehlprodukte** verzehren
- **Fettarme Milchprodukte** (< 30 % Fett, z. B. Frischkäse) statt fettreicher Käse (z. B. **Schnitt- und Hartkäse**)
- Essen Sie **viel Frisches** (z. B. Salate, Gemüse, Obst)
- **Verzichten Sie** so weit wie möglich **auf Zucker und Süßigkeiten**
- **Garen Sie schonend und mit wenig Fett** (Dünsten, Dämpfen, Garen in der Folie)

Bitte wenden

Kleine Nahrungsmittelauswahl

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

	😊	😞
Fleisch und Wurst	Huhn, Pute, Wild; max. 3 x Fleisch pro Woche; fettarme Wurst (Geflügelschinken, Corned beef)	Schwein, Speck, Ente, Gans, fette Wurst (z. B. Brat-, Brüh-, Streichwurst, Salami)
Fisch	Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs (2-3 x pro Woche)	Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere, Fischkonserven
Fette und Öle	Butter, hochwertige Margarine und kaltgepresste Pflanzenöle; sparsam verwenden!	Schweineschmalz, Mayonnaise, Remoulade, Kokos- und Palmfett
Eier	Max. 1-2 Eier pro Woche	Fettreiche Eierspeisen
Milchprodukte	Fettarme Milchprodukte (fettarme Milch, Magerquark und -joghurt), Käse bis max. 30 % Fettgehalt	Vollmilch, Sahne, Sahnequark, Käse über 30 % Fettgehalt
Gemüse, Salate	Reichlich essen! Dressings mit kaltgepressten Ölen	Salatdressings mit Mayonnaise
Kartoffeln	Pellkartoffeln, Kartoffelpüree	Pommes frites, Bratkartoffeln, Chips
Obst	Reichlich essen!	Konserven
Getreideprodukte	Vorzugsweise Vollkornprodukte	Weißmehlprodukte (z. B. helles Brot, Brötchen, Kuchen, Gebäck)
Süßigkeiten	Möglichst meiden!	Schokolade, Pralinen, Torten, ...
Zubereitung	Dünsten, Dämpfen, Kochen	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.