



## „Darmgesundheit – Essen, was mir guttut“

Die Wissenschaft zeigt immer eindeutiger, dass der Darm für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden eine zentrale Rolle spielt. Insbesondere eine ausgeglichene Zusammensetzung des Mikrobioms soll Auswirkungen auf die Verdauung, das Immunsystem, das Nervensystem, den Stoffwechsel und sogar auf unsere Psyche haben.

Viele Fragen sind nach wie vor offen und werden aktuell intensiv erforscht. Ergebnisse aus vorangegangenen Untersuchungen konnten jedoch bereits Ernährungsgewohnheiten identifizieren, die sich entweder fördernd oder störend auf eine gesunde Darmflora auswirken:



- hoher Anteil an **tierischen Lebensmitteln** (Protein, gesättigte Fettsäuren)
- hoher Konsum von **isoliertem Zucker**
- hoher Konsum von **(hoch-)verarbeiteten Lebensmitteln**
- Mangelnde Abwechslung



- hoher Anteil an **pflanzlichen Lebensmitteln => Ballaststoffe**
- moderate Mengen an tierischen Lebensmitteln
- großteils **frische Lebensmittel**
- Vielseitigkeit
- **Qualität vor Quantität**

### So fördern Sie ein gesundes Mikrobiom:

- **Starten Sie mit einem darmfreundlichen Frühstück in den Tag**  
=> z.B. Joghurt, Skyr oder Kefir mit Vollkorngetreideflocken und saisonalem Obst
- **Planen Sie Ihren Speiseplan bzw. Einkauf (Einkaufsliste!!!)**  
=> v.a. VK-Produkte, Hülsenfrüchte, frisches Obst/Gemüse, neue/alternative Sorten
- **Machen Sie es sich zum Prinzip: Obst und/oder Gemüse zu jeder Mahlzeit**  
=> Suppen, Saucen, Rohkost, Röstgemüse, Eintöpfe, Curry, Smoothies, ...
- **Min. 1 fleisch(produkt)loser Tag pro Woche + max. 1 Portion Fleisch/-produkt pro Tag**  
=> Alternativen im Vorhinein überlegen! z.B. Speisen mit Hülsenfrüchten, Ei, Fisch
- **Selbstbeobachtung (evtl. Ernährungsprotokoll für eine Woche führen)**  
=> wo lassen sich darmunfreundliche gegen darmfreundliche Gewohnheiten ersetzen
- **Fermentieren Sie Obst und Gemüse aus der Saison**  
=> um Abwechslung (z.B. während der Wintermonate) zu ermöglichen
- **Schrittweise Umstellung!!!**  
=> ermöglichen Sie Ihrem Mikrobiom, sich auf Neues einzustellen  
=> Neues in Gewohnheit einfließen lassen => nachhaltige Umstellung!!!