



## Darmfreundlich genießen

*Ziel dieses Infoblattes ist es, in aller Kürze einen Überblick zu verschaffen, wie Sie Ihre Darmgesundheit optimieren können. Im Darm leben mehrere Billionen Bakterien, die unter anderem zur Regulation des Stoffwechsels, der Immunabwehr und vielen anderen Funktionen des Organismus beitragen. Je bunter und vielfältiger die Mikrobengemeinschaft im Darm, umso mehr fördert diese die Gesundheit und das Wohlbefinden.*

### 1. Grundsätzliches

Im Wesentlichen geht es um eine ausgewogene, umfassende, abwechslungsreiche Versorgung mit Nährstoffen, die gut tut und schmeckt. Essen und Trinken gehören zu den schönen Höhepunkten jedes Tages. Daher soll der Genuss nicht zu kurz kommen. Dazu gehört nicht nur die Auswahl der Lebensmittel und deren Qualität, sondern auch die Essatmosphäre und alles, was einen wohltuenden Genuss ausmacht. Übrigens bewähren sich drei gleichmäßig über den Tag verteilte Mahlzeiten bei den meisten Menschen am besten. So lässt man dem Verdauungssystem zwischendurch genug Zeit zur Verarbeitung der Nahrung.

## 2. Resistente Stärke (RS) zur Kräftigung des Darmes

Viele pflanzliche Lebensmittel enthalten Kohlenhydrate, die besonders wertvoll für unseren Darm bzw. seine winzigen Bewohner sind. Diese, für unsere Verdauungsenzyme resistenten Stärken, gelangen unverdaut in den Dickdarm und werden von den dort lebenden Bakterien verwertet. Dabei entstehen gesundheitsfördernde kurzkettige Fettsäuren, insbesondere Buttersäure (Butyrat), die die Darmschleimhaut ernährt und schützt. Je nach Herkunft und Verarbeitung können diese Stärken unterschiedliche physikalische Eigenschaften haben.

## 3. Ernährungspraxis

Mit einigen einfachen Maßnahmen lässt sich der Anteil resistenter Stärke im täglichen Speiseplan erhöhen, ohne dass man zu einer einseitigen oder „kohlenhydratlastigen“ Ernährungsweise übergehen müsste.

- Kaufen Sie Brot (idealerweise Roggen-, Hafer- oder Dinkelbrot) auf Vorrat und frieren Sie es ein. Nach dem Auftauen ist der Gehalt an resistenter Stärke höher als im frischen Zustand. Besonders gut schmeckt das Brot dann, wenn Sie es bei ca. 150°C für etwa 20 Minuten im Ofen aufbacken.
- Genießen Sie öfter mal Kartoffel-, Reis-, Getreidesalat (z. B. aus Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer) oder Nudelsalat, idealerweise mit leichten Essig-Öl- oder Joghurtdressings. Die gegarten, abgekühlten Stärkelieferanten haben dann einen maximalen Gehalt an resistenter Stärke. Auch Sushireis ist geeignet. Übrigens: Beim Wiedererwärmen sinkt der Anteil leicht ab.
- Peppen Sie Desserts oder Müslis mit gepoppten Getreidesorten auf. Diese fluffigen, leichten Körnchen (z. B. Dinkel, Hafer, Hirse, Quinoa, Amaranth) gibt es mittlerweile ungesüßt in vielen Drogeriemärkten, Bioläden und gut sortierten Supermärkten sowie in Reformhäusern. Auch ungesüßte Getreideflakes sind hervorragend geeignet.
- Genießen Sie öfter mal Rösti, Kartoffelpuffer oder „rohe Klöße“. Die Kartoffelraspeln in diesen Spezialitäten sind in der Regel nicht ganz durchgegart und somit reich an resistenter Stärke. Rösti und Puffer können Sie fettarm im Backofen zubereiten.
- Knabbern Sie die Endstücke vom Brot in Ruhe und kauen Sie diese gut durch. So können Sie die Verdauungsfunktionen unterstützen.

## 4. Wichtige Anregungen

**Ab und zu kleine Extras** (selten)

**Maßvoll hochwertige Öle, Fette, Nüsse, Saaten** (täglich)

**Fleisch, Eier sparsam genießen** (öfter mal)

**1 bis 2 x pro Woche Seefisch** (öfter mal)

**2 bis 3 Portionen Milch und Milchprodukte** (täglich)

**4 kleine Portionen Getreide, Körnerfrüchte und Kartoffeln** (tägl.)

**Reichlich Salate der Saison, 2 Portionen Obst** (täglich)

**Reichlich Saisongemüse, roh und gegart** (täglich)

**Maßvoll Kaffee, Schwarztee**

**Mindestens 2 Liter Wasser, Tee, leichte Saftschorle** (täglich)

**Ausdauersport, Hobbies** (regelmässig)

**Alltagsbewegung, Entspannung, Ausreichend Schlaf** (täglich)



**Eine angenehme Ess-  
atmosphäre,**

**in Ruhe genießen  
und gründlich kauen.**

**Eine bewusste Lebens-  
mittelauswahl:**

**Möglichst frisch und bunt,  
saisonal und/oder regional,**

**öfter aus biologischer  
Erzeugung,**

**möglichst keine  
Fertigprodukte.**