



## Leicht und schonend für mehr Darmgesundheit

*Das Ziel ist, die Vielfalt der mikrobiellen Besiedlung im Darm schonend zu fördern. Dort leben mehrere Billionen Bakterien, die unter anderem zur Regulation des Stoffwechsels, der Immunabwehr und vielen anderen Funktionen des Organismus beitragen. Durch eine **Leichte Vollkost** wird der Darm entlastet. Gleichzeitig können, sofern ein Symptomtagebuch geführt wird, individuelle Unverträglichkeiten ausfindig gemacht werden.*

### Was ist eine **Leichte Vollkost**?

Es handelt sich um ausgewogene Kost, die individuell unverträgliche Lebensmittel oder Zubereitungsformen meidet. Viele Lebensmittel und Speisen werden allein durch eine schonende Zubereitungsweise verträglicher, da sie dann leichter verdaulich sind. Auch Einflussfaktoren wie Temperatur, Portionsgrößen, Konsistenz, usw. spielen eine große Rolle. Außerdem lohnt es sich, versuchsweise auf Weizen zu verzichten, da er bei vielen Menschen zu Darmirritationen führen kann. Andere Getreide und Körnerfrüchte sind, sofern keine Allergien oder Unverträglichkeiten dagegen bestehen, meist unproblematisch.

## Lebensmittelauswahl

Grundsätzlich gilt: Was bekommt, kann gegessen werden. Eine Orientierungshilfe kann die folgende Tabelle geben. Sie enthält Lebensmittel und Speisen, die erfahrungsgemäß vertragen bzw. eher nicht vertragen werden. Dennoch ist es sinnvoll, selbst zu testen, welche Lebensmittel in den Speisezettel aufgenommen werden können. Oft wird mehr vertragen als angenommen. **Die hervorgehobenen Lebensmittel** fördern das Wachstum schleimhautschützender Bakterien im Darm, z. B. Akkermansia muciniphila und Faecalibacterium prausnitzii. Da diese Obst-, Gemüse- und Getreidesorten bestimmte Kohlenhydrate enthalten, die den wünschenswerten Bakterien als Nahrung dienen, kann der Verzehr in größeren Mengen zunächst Blähungen hervorrufen. Daher empfiehlt es sich, versuchsweise mit kleinen und gut durchgegart Portionen zu beginnen.

### Verträgliche und unverträgliche Lebensmittel

	Meist verträglich	Meist unverträglich
<b>Milch und Milchprodukte</b>	Milch (1,5 – 3,8 % Fett), Sauermilchprodukte, z. B. Joghurt mit 1,5 % bis 3,8 % Fett, milder Käse i. Tr. (Schnitt-, Weich-, Frischkäse)	Sehr fette Milchprodukte wie Sahne, Rahm, pikante und sehr fette Käsesorten (reifer Camembert, Gorgonzola, Roquefort u. a.)
<b>Fleisch</b>	mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch, Wild, Geflügel (möglichst in Bioqualität)	fettiges geräuchertes oder stark angebratenes Fleisch
<b>Wurst</b>	milde, fettarme Sorten: Bierschinken, Corned Beef, kalter Braten, magerer, milder Schinken ohne Zusatz von Emulgatoren	fetteiche oder geräucherte Wurst- und Fleischwaren
<b>Suppen, Sossen</b>	Brühen, Suppen, Soßen, verfeinert mit hochwertigen Ölen	fetteiche Brühen (z. B. Hühnerbrühe), Suppen, Soßen mit schwer verdaulichen Fetten, z. B. Schmalz
<b>Fisch</b>	Süß- und Salzwasserfisch (frisch oder tiefgekühlt), eingelegte Fischwaren (abgetropft)	Räucherfisch, fettreiche Fischkonserven
<b>Eier</b>	weichgekochte Eier, weiche Eierspeisen	hartgekochte Eier, Eierspeisen mit Speck, Schmalz oder Mayonnaise
<b>Brot und Getreide</b>	feines Vollkornbrot, altbackenes Brot, Flocken, Hafer, glutenfreie Körnerfrüchte <b>Dinkel, Roggen, Gerste*, glutenfreie Körnerfrüchte (gut durchgegart als Beilage oder Salatgrundlage)</b>	grobes Vollkornbrot, frisches Brot, unvollständig ausgebackene Brotsorten
<b>Backwaren</b>	zuckerarmer Biskuit, Rühr- oder Hefekuchen (nicht frisch), Quark-Öl-Teig, Obstkuchen, Baiser, Kekse	frischer Hefekuchen, fette Backwaren, Fettgebackenes, Blätterteig, Brandteig
<b>Nährmittel</b>	Reis, Nudeln, Grieß, Mehle, Stärkemehle, Getreideflocken	Möglichst nicht aus Weizen
<b>Kartoffeln</b>	fettfrei oder fettarm zubereitet: Dampf- und Pellkartoffeln, Kartoffelschnee, Kartoffelbrei, -klöße, Folienkartoffel	gebratene oder frittierte Kartoffeln und Kartoffelgerichte, Kartoffelsalat mit Mayonnaise und Speck

## Verträgliche und unverträgliche Lebensmittel

	Meist verträglich	Meist unverträglich
<b>Gemüse</b>	Karotten, Fenchel, junger Kohlrabi, grüner Salat, Zucchini und alle Sorten, die nicht rechts aufgeführt sind, sowie folgende Sorten:  <b>Chicorée, Spargel, Radicchio, Endivien, Rote Beete, Broccoli, Okraschoten, Schwarzwurzeln, Zuckrerbsen, Kürbisgewächse, Knoblauch</b>	schwerverdauliche, blähende Sorten: Grün-, Rot-, Weiß- und Rosenkohl, Sauerkraut, Wirsing, Lauch, Zwiebeln, Pilze, Paprika, Gurken, Oliven, Rettich, getrocknete Hülsenfrüchte, Gemüsesalate mit viel Mayonnaise bzw. fetten Marinaden
<b>Obst und Nüsse</b>	reife, leicht verträgliche Obstsorten (roh, gekocht), Nussmus und Avocado in kleinen Mengen, <b>Wassermelonen, helle Pfirsiche, Äpfel, Birnen, Aprikosen, Kirschen, Litschis, Pflaumen</b>	unreifes Obst, rohes Steinobst, Nüsse, Mandeln, Pistazien, Avocados in größeren Mengen
<b>Süßigkeiten</b>	Konfitüre, Gelee, Honig, <b>Zuckerrübensirup</b>	Schokolade, Pralinen, Nougat, Marzipan, Sahnebonbons u. a.
<b>Getränke</b>	Tee (Kräuter-, Rotbusch-, milder Schwarztee), milder oder magenschonender Kaffee, stille Mineralwässer, Leitungswasser, Gemüsesaft	Alkohol, Mineralwasser und Limonaden mit Kohlensäure, eisgekühlte Getränke, Obstsaft
<b>Gewürze, Kräuter</b>	milde Gewürze, Kräuter (frisch, getrocknet), milder Essig, tropfenweise Zitronensaft	Curry, Pfeffer, Zwiebel, Knoblauch in großen Mengen, Senf, Meerrettich, scharfe Gewürzmischungen, Essigessenz
<b>Sonstiges</b>	Speisefette in kleinen, angemessenen Mengen, etwas mehr Omega-3-reiche Öle (Verträglichkeit austesten)  Zucker sehr sparsam	Speisefette, (Schmalz, Speck) und gehärtete Margarinen in großen Mengen.  Zucker und Zuckeralkohole (Zuckeraustauschstoffe) in großen Mengen

\* Diese sehr gut verträgliche Gerste erhält man in Körner- und Flockenform im Online-Handel und in einigen Regionen auch im Lebensmittelhandel. Sie ist zudem reich an dem löslichen Ballaststoff Beta-Glucan, der das Wachstum gesundheitsfördernder Mikroorganismen im Darm unterstützt und unter anderem zur Regulation des Zuckerstoffwechsels beiträgt.

### Allgemeine praktische Tipps:

- Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind
- Genießen Sie in Ruhe und kauen Sie gut
- Vermeiden Sie große, üppige Mahlzeiten
- Vermeiden Sie sehr kalte und sehr heiße Speisen und Getränke
- Garen Sie schonend und bevorzugen Sie hochwertige Öle für die Zubereitung von Speisen
- Vollkorn wird in feingemahlener oder geschroteter Form oft besser vertragen als die Ganzkornvarianten

## Zulagen durch präbiotische Nahrungsergänzungen

Präbiotika sind Ballaststoffe, die bestimmten Bakterien im Darm als Nahrung dienen. Sie sind in vielen Obst- und Gemüsesorten enthalten, einige werden als Nahrungsergänzungen angeboten. Eine ausführliche Tabelle mit präbiotischen Lebensmitteln, ihren Wirkungen und Einsatzgebieten finden Sie auf der **biovis'**-Homepage in der Ernährungsinformation: „**Gezielte Anwendung von Präbiotika und präbiotischen Lebensmitteln**“.

Manche Präbiotika tragen besonders effektiv zur Anreicherung erwünschter, entzündungshemmender Bakterien und einer gesteigerten Produktion antientzündlicher Buttersäure im Darm bei. Dazu gehören Akaziengummi, der getrocknete „Milchsaft“ des Akazienbaums, Fructo- und Galacto-Oligosaccharide.

Diese Kohlenhydrate auf der Basis von Fructose und Galactose werden vom menschlichen Verdauungssystem nicht verwertet und stehen somit den Darmbakterien als Nährstoffe zur Verfügung. Sie sollten jeweils einschleichend verwendet werden. Versuchsweise kann man mit fünf Gramm Akazienfaser pro Tag in der ersten Woche beginnen, bei guter Toleranz in der 2. Woche auf 10-15 g/Tag steigern und dies mindestens 4 Wochen fortsetzen. Analog kann im Anschluss mit den Fructo- und Galacto-Oligosacchariden verfahren werden.

Einige Patienten vertragen Fructo- und Galacto-Oligosaccharide anfänglich recht schlecht, so dass zunächst mit noch geringeren Mengen begonnen werden muss. Fragen Sie hierzu Ihren Arzt oder Therapeuten.



Bildnachweis:  
© A\_Lein - fotolia  
© Burly - fotolia