

Darmfreundliche Ernährung

Es ist grundsätzlich auf eine „darmflora-freundliches“ Ernährung zu achten.

Der Schlackenanteil der Ernährung sollte durchaus hoch über verzehrfreundliche Ballaststoffe gedeckt werden, wie z.B. gedünstetes / gekochtes Gemüse, fein Rohkost (z.B. Blattsalate), Obst außer Steinobst, je nach Verträglichkeit.

Sauermilchprodukte sind empfehlenswert, da sie das Milieu im Darm ansäuern, wodurch Fäulinsbakterien im Wachstum gehemmt werden.

Jegliche Körnerkost (z.B. Frischkornbreie, Müslis) grobe Rohkost sowie Gemüse das verholzte Anteile enthält ist zu meiden! Kohlsorten, mit Ausnahme von Brokkoli und Blumenkohl sind wegen ihrer blähenden Bestandteile von Nachteil.

Grobes Vollkornbrot ist ausnahmslos durch ein Brot aus fein gemahlenem Mehl zu ersetzen, da die Körner die zarten Zellen der Darmschleimhaut unnötig strapazieren und diese zerstören.

Reis und Kartoffeln sind gute Ballaststoffträger und Energiespender als Eiweißlieferanten.