

## DER DARM



**g**ibt Geräusche und Gerüche von sich und scheidet die unattraktiven Reste unserer Nahrung aus.

Unsere Darmgesundheit gilt als Tabuthema. Dabei ist dieses „Ökosystem“ ein komplexes Zusammenspiel von Gehirn, Darm und Billionen Bakterien. Es hat einen erheblichen Anteil an körperlichem und

seelischem Wohlbefinden.

Informieren Sie sich über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Verdauung und erfahren Sie, wie Ihr Darm beschwerdefrei arbeitet.

## MEHR ALS EIN VERDAUUNGSORGAN

**D**er Darm verdaut unser Essen, stellt dem Körper Nährstoffe sowie Wasser zur Verfügung und leistet einen wichtigen Beitrag zum Immunsystem.

### MIKROBIOTA

In unserem Darm leben mehr Mikroorganismen als der menschliche Organismus Körperzellen besitzt. Die Gesamtheit dieser Mikroorganismen heißt Mikrobiota. Ob sich die Mikrobiota positiv oder negativ auf unsere Gesundheit auswirkt, ist von der Zusammensetzung der Bakterien abhängig. So besteht beispielsweise ein Zusammenhang zwischen einer gestörten Mikrobiota und Krankheiten wie dem Reizdarmsyndrom oder Diabetes.

Bereits im Mund beginnt der Verdauungsprozess. Gründliches Kauen – bis zu 30 Mal pro Bissen – vergrößert die Nahrungsoberfläche. Dadurch wirken Verdauungsenzyme leichter und länger ein.

Der Magen übernimmt das Vermischen, Speichern und Weiterleiten der Nahrung in den Dünndarm. Ideal für eine gute Verdauung sind Speisen, die gleichzeitig Ballaststoffe, Eiweiß und Fett enthalten. Diese Nährstoffe verlangsamen die Magenentleerung. Ballaststoffreiche Speisen mit einem großen Volumen, zum Beispiel Gemüsegerichte, dehnen die Magenwand stärker und sättigen deshalb besser. Flüssige und stark zerkleinerte Speisen und Getränke verlassen den Magen schneller.

Der Dünndarm ist rund fünf Meter lang. Durch Ausstülpungen ins Darminnere – Darmzotten – ist seine Oberfläche fast tennisplatzgroß. Im Dünndarm zerlegen Enzyme den Nahrungsbrei in einzelne Bausteine wie Zucker, Aminosäuren und Fettsäuren. Hier finden die Rückgewinnung von Flüssigkeit und die Nährstoffaufnahme ins Blut statt, das wiederum Gehirn, Organe und Muskeln versorgt. Wie gut der Dünndarm diese Arbeit verrichtet, ist abhängig vom Zustand der Darmzotten, seiner Bewegung sowie der Zusammensetzung des Nahrungsbreis. Im Dickdarm wird der Speisebrei weiter eingedickt. Bakterien bauen Ballaststoffe teilweise ab.

## EIN SENSIBLES ORGAN

**D**as autonom arbeitende Darm-Nervensystem reagiert recht sensibel. Über Nervenzellen, Hormone, Botenstoffe und Signale der Darmmikrobiota besteht ein reger Austausch zwischen Darm und Gehirn. Appetitlosigkeit, Unwohlsein, Durchfall oder auch Erbrechen können zum Beispiel Folgen von zu viel Stress sein. Den Darm können Sie durch zahlreiche Faktoren beeinflussen.

### DAS TUT GUT: ✓

- Darmfreundliche Ernährung
- Pausen zwischen den Mahlzeiten
- Langsam essen, gut kauen
- Ausreichend trinken: 1,5 – 2 Liter/Tag
- Rhythmischer Lebensstil



### SO WENIG WIE MÖGLICH: ❌

- Einseitiges Essen
- Fertigprodukte und Zusatzstoffe
- Zugespitzter Zucker
- Gesüßte Getränke



### DAS STÖRT: ⚡

- Wenig Bewegung
- Stress und Zeitmangel
- Erkrankungen und Unverträglichkeiten
- Medikamente wie z. B. Antibiotika

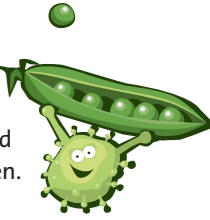


Ein rhythmisierter Tagesablauf tut dem Darm gut. Essen, bewegen, arbeiten, entspannen und ausreichend schlafen – alles wechselt sich im Alltag idealerweise ab. Bewegung und Sport bauen Stresshormone ab und unterstützen die Darmtätigkeit.

Auch Zeit für den Toilettengang schätzt unser Darm sehr.

## BAKTERIENFREUNDLICH ESSEN

**D**ie Ernährung beeinflusst die Bakterien und die Gesundheit unseres Darms am meisten. Eine Schlüsselrolle spielen die Ballaststoffe.



### BALLASTSTOFFE

Pflanzenfasern, die die menschlichen Verdauungsenzyme nicht oder nur unvollständig abbauen. Die Darmbakterien hingegen verwerten Ballaststoffe.

Ein hoher Ballaststoffgehalt im Essen ist wichtig für eine vielfältige, starke Mikrobiota. Ballaststoffe wirken sättigend, sorgen für einen gleitfähigen Stuhl, erhöhen die Stuhlmasse und bewirken dadurch eine schnellere Darmpassage. Dies beugt Beschwerden wie Verstopfung, Hämorrhoiden und Divertikulose vor.

### EMPFEHLENSWERT:

- Täglich Vollkorngetreide, -brot, -nudeln oder Speisen mit Gerstengraupen, Haferflocken, Bulgur oder Couscous.
- Zu jeder Mahlzeit Gemüse oder Obst. Besonders ballaststoffreich sind Kohlgemüse, gelbe Rüben, Schwarzwurzeln und Chicorée.
- Einmal wöchentlich Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen oder Kichererbsen.
- Ergänzend Leinsamen, Nüsse und Trockenfrüchte.

**Bakterien** in Sauer Milchprodukten und fermentiertem Gemüse unterstützen die körpereigene Mikrobiota. Deshalb täglich Lebensmittel wie Naturjoghurt, Kefir oder rohes Sauerkraut essen.



**Achtung:** Damit die guten Bakterien am Leben bleiben, dürfen diese Lebensmittel nicht über 40 Grad erhitzt werden. Bei Sauer Milchprodukten ist das Mindesthaltbarkeitsdatum wichtig. Je frischer das Lebensmittel ist, desto mehr Bakterien sind enthalten.

## PROBIOTIKA, PRÄBIOTIKA, NAHRUNGSERGÄNZUNG

**Resistente Stärke**, die beim Abkühlen von stärkehaltigen Speisen entsteht, ist für Darmbakterien ein Leckerbissen. Zum Beispiel in Kartoffelsalat, Brotkruste, Kichererbsenaufstrich oder Nudelsalat.

**Polyphenole** fördern das Wachstum schützender Darmbakterien. Enthalten in Gemüse, Beeren, Olivenöl, Nüssen, Kaffee, Tee und Kakao.

**Getränke:** Für eine gute Verdauung über den Tag verteilt mindestens 1,5 Liter trinken. Ballaststoffe benötigen Flüssigkeit zum Quellen.



**Probiotische Joghurts** enthalten speziell zugesetzte Bakterienstämme, die positiv auf den Darm wirken sollen. Zwischen diesen probiotischen und klassischen Milchprodukten besteht kein grundsätzlicher Unterschied.

**Präbiotika** sind Ballaststoffe, die das Wachstum und die Aktivität von Bifidobakterien im Darm stimulieren. Sie kommen in Lebensmitteln wie Topinambur, Chicoreé und Zwiebeln vor. Auch mit Präbiotika angereicherte Lebensmittel und Pulver sind erhältlich, aber weniger empfehlenswert.

Werbung mit den Begriffen „probiotisch“ und „präbiotisch“ ist nicht erlaubt, da die Wirkung nicht wissenschaftlich erwiesen ist.

Es gibt eine Vielzahl von Nahrungsergänzungsmitteln für die Darmgesundheit – teils mit fraglicher Wirkung. Viele dieser Mittel sind überflüssig. Zudem gehen sie oft ungünstige Wechselwirkungen mit Medikamenten ein.

### DAS WIRKT

**Durchfall:** Morosuppe (passierte Karottensuppe), feingeriebener Apfel, eingeweichte gequollene Flohsamen.

**Entblähend, entkrampfend:** Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander, Kapuzinerkresse, Oregano, Pfefferminz und Kamille als Tee oder Gewürz.

**Verstopfung:** Ein Glas lauwarmes Wasser nach dem Aufstehen. 1–2 Teelöffel Weizenkleie, Leinsamenschrot oder Flohsamenschalen. Genügend trinken.

**Entlastungstage:** Haferschleim oder wenig Essen, reichlich Wasser und Kräutertee trinken.

Häufige oder dauerhafte Verdauungsbeschwerden ärztlich abklären. Auch eine Ernährungsberatung hilft weiter.

## UNSERE BERATUNGSSTELLEN IN BAYERN

91522 **Ansbach**, Kannenstraße 16, Tel. 0981 97789793  
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

63739 **Aschaffenburg**, Dalbergstraße 15, Tel. 06021 3301218  
aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de

86152 **Augsburg**, Ottmarsgäßchen 8, Tel. 0821 157031  
augzburg@verbraucherservice-bayern.de

96047 **Bamberg**, Grüner Markt 14, Tel. 0951 202506  
bamberg@verbraucherservice-bayern.de

93413 **Cham**, Obere Regenstraße 15, Tel. 09971 6753  
cham@verbraucherservice-bayern.de

86609 **Donauwörth**, Münsterplatz 4, Tel. 0906 8214  
donauwoerth@verbraucherservice-bayern.de

91301 **Forchheim**, Nürnberger Str. 15, Tel. 09191 64689  
forchheim@verbraucherservice-bayern.de

85049 **Ingolstadt**, Kupferstraße 24, Tel. 0841 95159990  
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de

80335 **München**, Dachauer Straße 5/V, Tel. 089 596278  
muenchen@verbraucherservice-bayern.de

85375 **Neufahrn**, Bahnhofstraße 32, Tel. 08165 9751190  
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de

94032 **Passau**, Ludwigsplatz 4/I, Tel. 0851 36248  
passau@verbraucherservice-bayern.de

93047 **Regensburg**, Frauenbergl 4, Tel. 0941 51604  
regensburg@verbraucherservice-bayern.de

92421 **Schwandorf**, Spitalgarten 1, Tel. 09431 45290  
schwandorf@verbraucherservice-bayern.de

83278 **Traunstein**, Bahnhofstraße 1, Tel. 0861 60908  
traunstein@verbraucherservice-bayern.de

97070 **Würzburg**, Theaterstraße 23, Tel. 0931 305080  
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

### Landesgeschäftsstelle und Herausgeber



**VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.**

80335 München, Dachauer Str. 5/V

Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745

info@verbraucherservice-bayern.de

www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

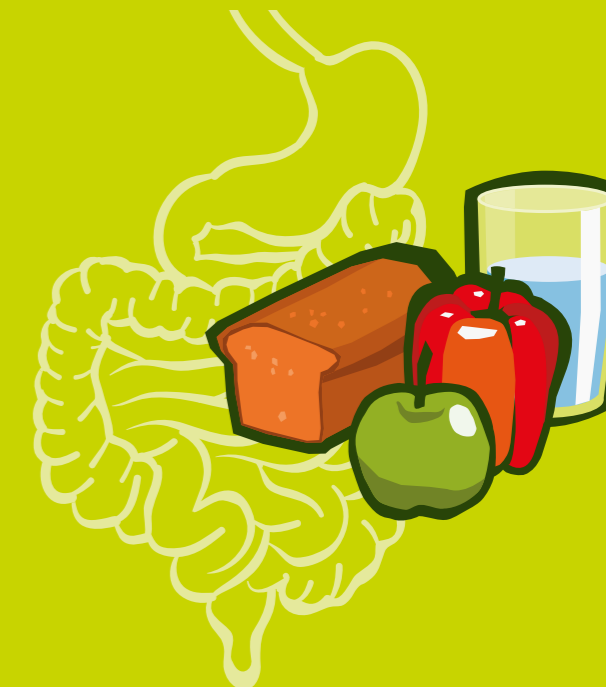


**VerbraucherService  
Bayern** im KDFB e.V.

Ernährung

## DARM GUT – ALLES GUT

## INFORMATIONEN UND TIPPS ZUR DARMGESUNDHEIT



1. Auflage: August 2019. Klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.  
Gestaltung: www.wormundlinke.de

## UNSER ANGEBOT

- Wir halten Vorträge und unterstützen Projekttag.
- Auch Kochveranstaltungen führen wir gerne bei Ihnen vor Ort oder in unseren Küchen in Augsburg, Ingolstadt und Würzburg durch.

WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.