



DARM GUT – ALLES GUT

MEHR ALS EIN VERDAUUNGSORGAN

Der Darm verdaut unser Essen, stellt dem Körper Nährstoffe sowie Wasser zur Verfügung und leistet einen wichtigen Beitrag zum Immunsystem. Dafür benötigt er viele Bakterien – die Mikrobiota. Diese gilt es im Gleichgewicht zu halten.

MAGEN
Vermischen, Speichern und Weiterleiten in den Dünndarm. Ideal sind Eiweiß und Fett. Sie verlangsamen die Verdauung des Speisebreis.

DÜNNDARM
Rund fünf Meter lang; Oberfläche durch Ausstülpungen fast tennisplatzgroß. Ort der Nährstoffaufnahme ins Blut, welches Gehirn, Organe und Muskeln versorgt.

DICKDARM
Hauptsitz der Mikrobiota. Diese hat Einfluss auf Immunsystem, Stoffwechsel und Gehirn. Positiv wirken Ballaststoffe – sie bringen Darm und Mikrobiota in Schwung.



MUND
Gründliches Kauen ist unentbehrlich.

**WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT.
ÜBERALL IN BAYERN.**

Herausgeber:
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Dachauer Straße 5, 80335 München
Tel. 089 51518743, Fax. 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

