



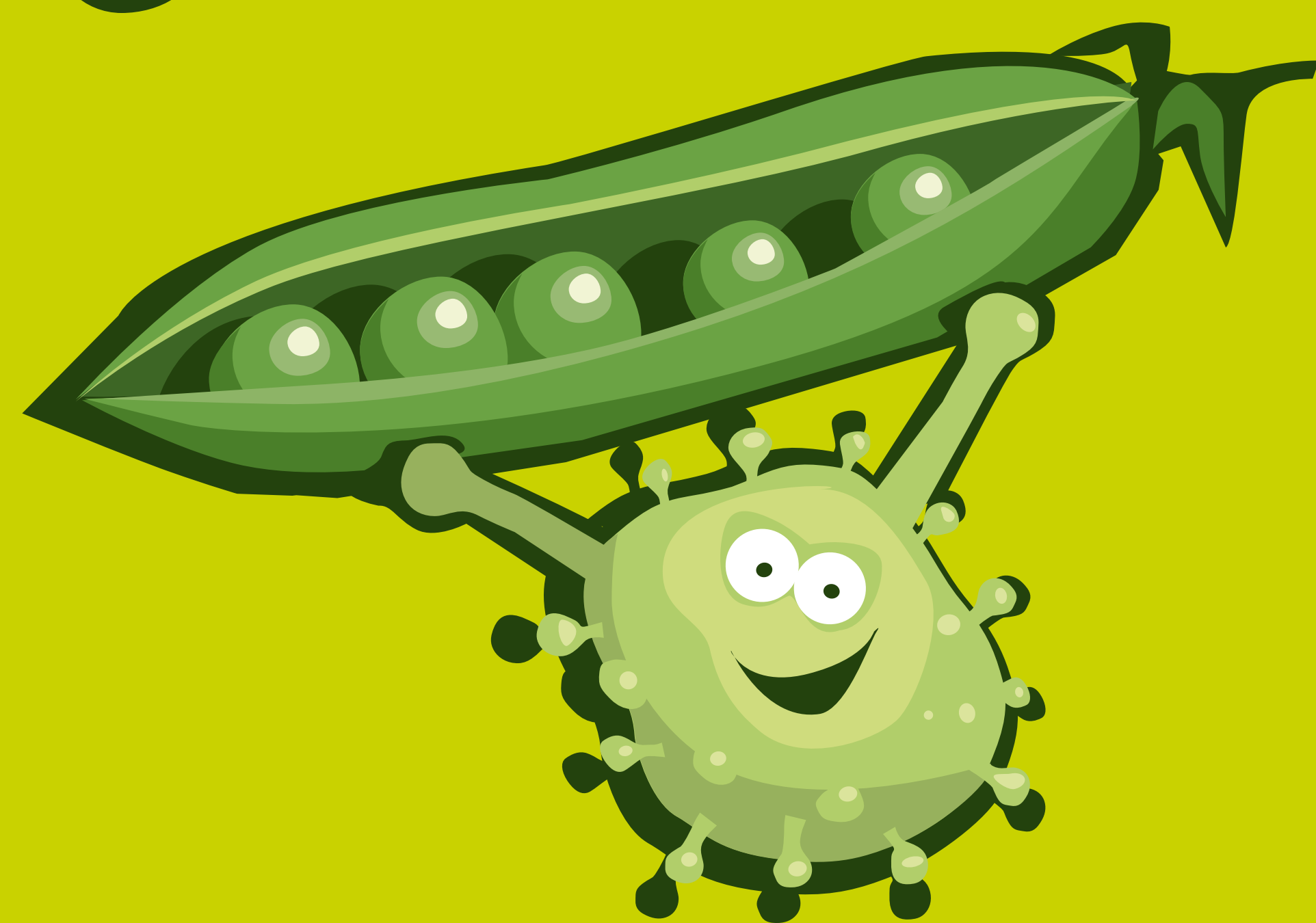
## DARM GUT – ALLES GUT

# ESSEN SIE BAKTERIENFREUNDLICH

Lebensmittel und Inhaltsstoffe, die besonders positiv zur Darmgesundheit beitragen:

### BALLASTSTOFFE

Zu jeder Mahlzeit  
Gemüse, Obst,  
Hülsenfrüchte,  
Vollkornprodukte  
oder Nüsse.

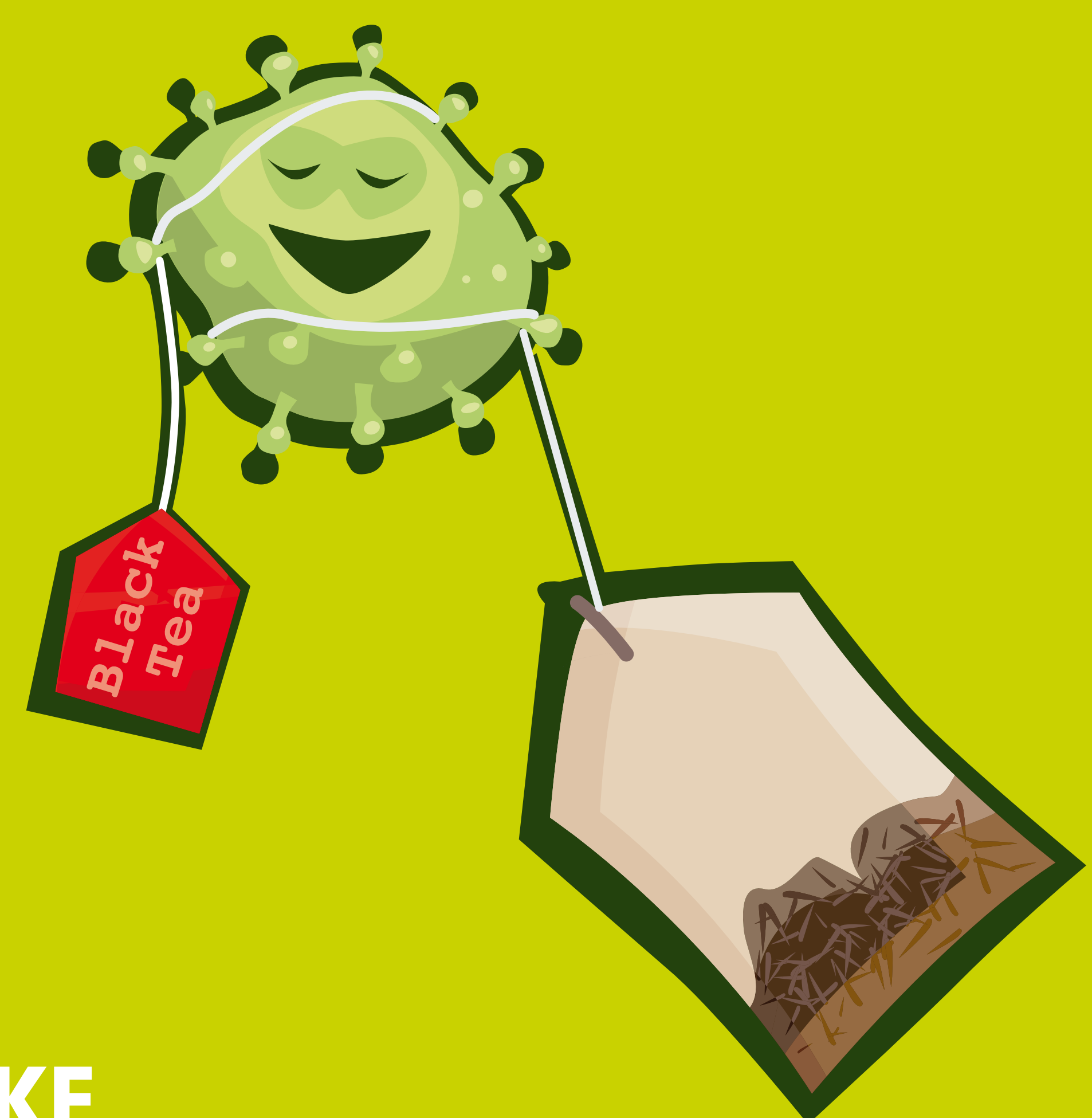


### BAKTERIEN

Sauermilchprodukte und fermentiertes Gemüse unterstützen die körpereigene Mikrobiota. Deshalb täglich Lebensmittel wie Joghurt, Kefir oder rohes Sauerkraut.

### POLYPHENOLE

Enthalten in Gemüse, Beeren, Nüssen, Kaffee, Tee und Kakao. Fördern erwünschte Mikroorganismen.



### GETRÄNKE

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

**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

