



Bitte beachten:

Die Basis für deine Darmgesundheit stellt immer eine ausgewogene Ernährung dar. Achte darauf, dass deine Mahlzeiten aus 40–45% Kohlenhydraten, 20–25% Eiweiß und 30–40% Fette bestehen.

| LEBENSMITTELGRUPPE | TIPPS ZUM ERNÄHRungsverHALTEN | LEBENSMITTEL BEISPIELE |
|--------------------|---|---|
| Getränke | <ul style="list-style-type: none"> • Gleichmäßig verteilt über den Tag trinken • Kleine Schlucke • Auf Kohlensäure und gesüßte Getränke verzichten • Getränke idealerweise in Raumtemperatur | Leitungswasser, Kräutertee, Bananensaft (1:3 mit Wasser) – aber keine Fruchtsäfte |
| Gemüse | <ul style="list-style-type: none"> • Unbehandelte TK-Ware • Gemüse evtl. pürieren | Brokkoli, Gurke, Kürbis, Spargel, Zucchini |
| Obst | <ul style="list-style-type: none"> • Geringe Mengen (max. eine Portion pro Mahlzeit) • Wasserarme Obstsorten mit geringen Fruktosewerten • Dörr- und Trockenobst meiden • Obst in Kombination mit Fett- oder Proteinhaltigen Lebensmitteln verzehren | Aprikose, Banane, Himbeere, Pfirsich |
| Milchprodukte | <ul style="list-style-type: none"> • Auf H-Milch Produkte verzichten • Keine probiotischen Produkte • Produkte mit natürlichen Fettgehalt wählen • Nicht wärmebehandelte Sauermilchprodukte nur in geringen Mengen | Naturjoghurt, Quark, wenig Käse |
| Getreide | <ul style="list-style-type: none"> • Mischbrot oder helle Vollkornprodukte • Niedriger Roggenanteil | Blütenzarte Haferflocken, Grieß- oder Hirsebrei, Bulgur |
| Fisch & Fleisch | <ul style="list-style-type: none"> • Gedünsteter, eher fettarmer Fisch • Räucherfisch und stark marinierten Fisch vermeiden • Fleisch idealerweise schmoren (z.B. im Römertopf) • Fettarmes Fleisch • Panieren von Fisch und Fleisch vermeiden | Fisch: Dorsch, Kabeljau, Seelachs, Zander Fleisch: fettarmes Hackfleisch, Huhn, Pute |