

„Superfoods“, die Ihrem Darm gut tun

Das größte Organ des Menschen sorgt dafür, dass wichtige Nährstoffe aus Lebensmitteln ins Blut und den Organismus gelangen. Zudem bildet es mit Billionen von Bakterien einen unverzichtbaren Teil der natürlichen Immunabwehr. Mit „Superfoods“ wie Rote Beete, Chia-Samen und Co. können Sie Ihren Verdauungstrakt aktiv schützen.

Wie eine ausgewogene Ernährung hilft, die Darmfunktion aufrechtzuerhalten, und welche Lebensmittel eine besonders positive Wirkung haben weiß Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan, Phlebologe und Proktologe von der Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover und Vorsitzender des Berufsverbands Qualifizierter Medizinischer Sachverständiger Deutschlands.



„Seine Milchsäurebakterien unterstützen den Aufbau einer gesunden Darmflora, helfen bei der Regeneration der Schleimhaut und sorgen somit für ein starkes Immunsystem“, erklärt Prof. Hillejan.

Äpfel enthalten sogenannte Polyphenole, also Stoffe, die geschädigte Zellen

des Darms reparieren. **Heidelbeeren** haben eine desinfizierende Wirkung und schützen zum Beispiel vor Durchfallerkrankungen.

Regeneriert und gereinigt

Regelmäßiger Verzehr von Obst und Gemüse ist Hauptbestandteil für darmgesunde Ernährung. **Rote Bete** hilft z. B. bei der natürlichen Entgiftung des Körpers. Wer außerdem täglich ein Glas des Knollensaftes trinkt, sorgt für einen schnelleren Abtransport schädlicher Keime. Ballaststoffe und Antioxidantien in dem roten Gemüse stärken noch dazu die Darmwand als Schutzhülle des Organs.

Als weiteres Superfood für den Verdauungstrakt gilt **Sauerkraut**.



Ballaststoffreiche Samen

Weiterhin reguliert vor allem Ölsaat wie **Lein-, Floh- oder Chia-Samen** die Verdauung. In den Schalen enthaltene Schleimstoffe quellen im Darm auf und lösen Verstopfungen. Außerdem unterstützt das Öl aus den Samen den abführenden Effekt, indem es als Schmiermittel wirkt.

Gleichzeitig regen die aufgequollenen Samen die Darmtätigkeit an – dazu auf jeden Esslöffel Leinsamen (geschrotet!) etwa 150 ml Flüssigkeit zu sich nehmen.

„Patienten, die unter chronischen Darmerkrankungen leiden, Herz- oder Nierenprobleme haben und deshalb auf eine geregelte Flüssigkeitszufuhr achten müssen oder regelmäßig

Medikamente nehmen, sollten vor der Einnahme dieses natürlichen Abführmittels Rücksprache mit ihrem Arzt halten,“ betont Prof. Hillejan. Als weitere Ballaststofflieferanten dienen Nüsse, Schalenfrüchte wie **Haselnüsse** und **Mandeln** sowie **Getreideprodukte**.



Fotos: Dr. Stefan Hillejan, Pixello (6); Benjamin Thorn, Petra Bork, Benjamin Klack, tinas-kueche.de, Rilke, B.Stolze; AGR/Lattoflex