Superfood für den Darm

Wie Rote Bete, Leinsamen und Co. unser Verdauungsorgan schützen

Mit einer Oberfläche von circa 300 bis 500 Quadratmetern, was in etwa der Abmessung eines Tennisplatzes entspricht, stellt der Darm das größte Organ des Menschen dar. Dabei übernimmt er hauptsächlich die Verdauung und sorgt dafür, dass wichtige Nährstoffe aus Lebensmitteln ins Blut und somit in den Organismus gelangen. Daneben bildet er mit Billionen von Bakterien einen unverzichtbaren Teil der natürlichen Immunabwehr, indem er den Körper vor Krankheitserregern schützt. „Um die Darmfunktion aufrechtzuerhalten und zu fördern, hilft eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Ballaststoffen. Vor allem Lebensmittel wie rote Bete, Äpfel oder Leinsamen haben eine besonders positive Wirkung auf den Verdauungstrakt", weiß Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan, Phlebologe und Proktologe von der Praxisklinik für Venen- und Enddarmerkrankungen in Hannover und Vorsitzender des Berufsverbands Qualifizierter Medizinischer Sachverständiger Deutschlands.

Regeneriert und gereinigt

Regelmäßiger Verzehr von Obst und Gemüse stellt einen zentralen Bestandteil darmgesunder Ernährung dar. Rote Bete hilft etwa 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 die Darmwand als lebendige Schutzhülle des Organs. Als weiteres Superfood für den Verdauungstrakt gilt Sauerkraut: „Seine Milchsäurebakterien unterstützen den Aufbau einer gesunden Darmflora, helfen bei der Regeneration der Schleimhaut und sorgen somit für ein starkes Immunsystem", erklärt Prof. Hillejan. Auch Naturjoghurt oder enthalten diese wertvolle Bakterienart. Weiterhin erhält auch Obst wie Äpfel und Heidelbeeren eine gesunde Verdauung; erstere beinhalten sogenannte Polyphenole, also Stoffe, die geschädigte Zellen des Darms reparieren. Heidelbeeren haben eine desinfizierende Wirkung und schützen beispielsweise vor Durchfallerkrankungen.

Ballaststoffreiche Samen

Neben frischen Pflanzenprodukten reguliert vor allem sogenannte Ölsaat wie Lein-, Floh- oder Chia-Samen die Verdauung. In den Schalen enthaltene Schleimstoffe verbinden sich im Darm mit Wasser, quellen dort 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 am besten auf jeden Esslöffel Leinsamen etwa 150 ml Wasser oder Tee, zu sich nehmen und geschrotete Samen oder nur deren Schalen nutzen. „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. So lassen sich Neben- oder Wechselwirkungen ausschließen", so Prof. Hillejan. Als weitere Ballaststofflieferanten dienen Nüsse und Schalenfrüchte wie Haselnüsse und Mandeln. Auch Haferflocken, Brot aus Dinkel- oder Roggenmehl sowie Müsli unterstützen den Darm bei seiner Arbeit. r