

10 Lebensmittel mit Wohlfühl-Garantie

Das schmeckt

Ihrem Bauch

Unser Experte erklärt, was dem Darm guttut, damit er störungsfrei funktioniert



Manchmal grummelt er leise, aber meist merken wir von der Arbeit unseres Darms recht wenig. Dabei übernimmt er wichtige Aufgaben für unseren Organismus. Darmspezialist Prof. Stefan Hillejan: „Er sorgt dafür, dass unser Körper mit Nährstoffen aus den Lebensmitteln versorgt wird.“ Zudem ist er ein bedeutender Teil unseres Immunsystems, sozusagen

unser Abwehrzentrum in der Körpermitte. Gründe genug, ihn bei seiner Arbeit zu unterstützen. Am einfachsten gelingt das, indem wir die richtigen Dinge essen – wie diese ... **KF**



Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan von der Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover

Rote Beete

Rote Bete hilft vor allem bei der natürlichen Entgiftung des Körpers. Wer täglich ein Glas Rote-Beete-Saft trinkt, sorgt für einen schnelleren Abtransport schädlicher Keime. Die Ballaststoffe und Antioxidantien, die in dem roten Gemüse stecken, stärken außerdem die als lebendige Schutzhülle geltende Darmwand.



Karotten

Zwei bis drei rohe Karotten täglich fördern die Verdauung und beugen Verstopfungen vor. Zudem verhindert der Inhaltsstoff Oligogalakturonsäure, dass sich schädliche Bakterien im Darm ansiedeln. So sinkt das Risiko für Durchfallerkrankungen.



Flüssigkeit

Genügend zu trinken ist wichtig, um die Darmfunktion aufrechtzuerhalten. Fehlt dem Organismus Wasser, kann es zu Verstopfungen kommen. Am besten täglich mindestens eineinhalb bis zwei Liter trinken. Ideal sind Mineralwasser, ungesüßte Tees sowie Saftschorlen.

Sauerkraut

Seine Milchsäurebakterien unterstützen den Aufbau einer gesunden Darmflora, die mithilfe einer Vielzahl weiterer Mikroorganismen Giftstoffe neutralisiert und Krankheitserreger bekämpft. Etwa zwei bis drei Gabeln täglich sorgen für ein starkes Immunsystem.



Trockenpflaumen

Ihr hoher Ballaststoffgehalt unterstützt die Verdauung. Außerdem fördern sie die Gesundheit der Darmschleimhaut und tragen damit zum Schutz vor Darmkrebs bei. Tipp: Zwei Trockenpflaumen über Nacht in Wasser einweichen, die Flüssigkeit am nächsten Morgen trinken und das Obst ins Müsli geben.



Heidelbeeren

Bereits eine Handvoll täglich hat eine desinfizierende Wirkung und schützt etwa vor Durchfallerkrankungen. Ihre Gerbstoffe und Antioxidantien lindern Entzündungen und beugen chronischen Darmerkrankungen vor.



Kümmel

Seine ätherischen Öle wirken antibakteriell, regen den Darm an und verhindern so Blähungen oder Völlegefühle. Täglich sollten jedoch nicht mehr als ein bis maximal zwei Teelöffel verzehrt werden. Am besten lässt sich Kümmel in Form von Tee oder als Gewürz verwenden.

Äpfel

Die enthaltenen Substanzen reparieren im Darm geschädigte Zellen und senken das Risiko, an Krebs zu erkranken. Da die Pflanzenstoffe vor allem in der Schale stecken, sollte das Obst vor dem Verzehr am besten nur gewaschen und nicht geschält werden. Schon ein Apfel pro Tag genügt.

Chia-Samen

Die in der Schale enthaltenen Schleimstoffe verbinden sich mit Wasser, quellen auf und regen zusammen mit dem Öl der Samen die Darmtätigkeit an. Die empfohlene Tagesmenge liegt bei etwa einem Esslöffel Samen, der sich zum Beispiel gut in Müsli oder pürierte Säfte einrühren lässt.

Artischocken

Ihre Bitterstoffe tragen vor allem zu einer verbesserten Fettverarbeitung bei und mindern Völlegefühle. Außerdem enthalten sie den Ballaststoff Inulin, der eine gesunde Darmflora und damit die Stärkung des Immunsystems fördert. Um den Tagesbedarf zu decken, empfehlen Experten zwei Esslöffel Artischocken-Frischpflanzensaft (Reformhaus).



MEINE Fernsehwoche
THEMA: Essen

■ **Leschs Kosmos**
Kann zu viel Fleischkonsum wirklich krank machen?
Di 6.9 ZDF 23.00 Uhr