

Natürlicher Schutz für den Darm

Fahrplan für eine darmgesunde Ernährung

Mit einer ausgewogenen und ballaststoffreichen Ernährung können Sie täglich etwas für die Gesundheit des zentralen Verdauungsorgans tun. Auch das Risiko für die Entstehung von Darmkrebs lässt sich durch eine gesunde Lebensweise vermindern. Hier die wichtigsten Tipps:

Sorgen Sie für mehr Bewegung im Darm

Beschleunigen Sie Ihre Verdauung durch faserreiche Kost. Ballaststoffe erhöhen durch ihr Quellvermögen das Stuhlvolumen. Kanzerogene Stoffe können dadurch gebunden und schneller wieder „nach draußen“ befördert werden. Gute Ballaststofflieferanten sind Obst, Gemüse und Vollkornprodukte sowie Trockenfrüchte, Getreideflocken und Hülsenfrüchte. Besonders konzentriert stecken die Verdauungshelfer in Leinsaat und Kleie. Dazu reichlich Flüssigkeit aufnehmen.

Nutzen Sie die Schutzstoffe aus Obst und Gemüse

Bei frischem Obst und Gemüse heißt es zugreifen, am besten fünf Mal am Tag und bunt gemischt. Reichlich zellschützende, sekundäre Pflanzenstoffe liefern Kohlrarten, Tomaten, Zwiebeln und Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Beerenobst und Zitrusfrüchte. Wer „Grünzeug“ weniger mag, kann die eine oder andere Portion durch ein Glas Direktsaft ersetzen. Eine geballte Ladung bioaktiver Stoffe steckt im Aroniabeerensaft.

Beleben Sie Ihre Darmflora

Eine gut funktionierende Darmflora ist wichtig für ein abwehrstarkes Immunsystem. Unterstützen Sie Ihre kleinen Helfer im Darm. Essen Sie regelmäßig milchsäure Lebensmittel wie Joghurt, Kefir oder Molke. Die darin enthaltene Milchsäure reguliert das Darmmilieu. Wer dem Darm gezielt etwas Gutes tun möchte, stärkt die Darmflora mit natürlichen Probiotika mit Milchsäurebakterien.

Entdecken Sie die vegetarische Küche

Ein hoher Fleischverzehr erhöht nachweislich das Darmkrebsrisiko. Warum nicht mal vegetarisch schlemmen? Im Reformhaus gibt es leckere Alternativen zu Wurst und Fleisch auf der Basis von Soja und Getreide.

Vorfahrt für pflanzliche Fette

Nicht nur die Menge, sondern vor allem die Qualität der Fette ist entscheidend für eine darmgesunde Ernährung. Geben Sie kaltgepressten Pflanzenölen und ungehärteten Margarinen den Vorzug. Schützend wirken vor allem Omega-3-Fettsäuren, die in fettem Fisch, aber auch in Lein-, Rapskern- und Walnussöl sowie speziellen Omega-3-Lebensmitteln stecken.

Essen Sie vorwiegend basisch

Aus naturheilkundlicher Sicht ist die Übersäuerung des Grundgewebes mit verantwortlich für eine Vielzahl von Krankheiten, darunter auch Krebserkrankungen. Essen Sie vor allem basisch wirkende Lebensmittel wie Gemüse, Molke und Obst. Meiden Sie ein Übermaß an Säurebildnern wie Fleisch, Kaffee, Weißmehlprodukte und Zucker. Spezielle Basenmischungen können eine Entsäuerung wirksam unterstützen.

Augen auf beim Etikett

Kaum zu glauben aber wahr: Im Laufe unseres Lebens kommen wir auf rund 30 Tonnen Nahrung, die durch unseren Darm wandern. Es lohnt sich also, auf die Qualität der Lebensmittel zu achten, die wir täglich essen. Je natürlicher und weniger verarbeitet sie sind, desto besser. Für die Lebensmittel mit dem neuform-Zeichen gelten besonders strenge Kriterien. Sie dürfen beispielsweise keine chemisch-synthetischen Farb- und Konservierungsstoffe und auch keine gehärteten Fette enthalten.

Vorsicht beim Braten, Grillen und Co.

Lebensmittel, die frittiert, gebraten, gegrillt oder geräuchert wurden, sind wegen ihres Aromas sehr beliebt. Durch das Räuchern oder Grillen mit Holzkohle können jedoch auch krebserregende Benzpyrene in die Lebensmittel gelangen. Tipp: Beim Grillen besonders darauf achten, dass kein Fett vom Grillgut in die Glut tropft.

Alkohol: Lieber kleine Mengen

Ein Risikofaktor für Darmkrebs ist Alkohol. Dies gilt selbst für Mengen von weniger als 40 Gramm Alkohol (zirka 0,3 Liter Wein oder 2 bis 3 Glas Bier) täglich. Männer sollten daher nicht mehr als zwei, Frauen nicht mehr als ein alkoholisches Getränk bzw. 10 Gramm Alkohol pro Tag zu sich nehmen (= 250 ml Bier, 100 ml Wein oder 25 ml Schnaps). Leckere Alternativen für den gesunden Genuss sind naturreine Säfte aus dem Reformhaus.

Übergewicht besser vermeiden

Empfehlenswert ist ein Body-Mass-Index (BMI) von 20-25. Dieser errechnet sich nach der folgenden Formel: Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in m² (Beispiel: Bei einem Körpergewicht von 65 Kilogramm und einer Körpergröße von 1,70 Metern errechnet sich ein BMI von 65: (1,7 x 1,7) = 22,49) Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung und regelmäßige Bewegung können helfen, wenn das Gewicht reduziert werden soll.