

Die Ernährungs-Docs

Therapie bei einer Dünndarm-Fehlbesiedlung

Erstsendung: Montag, 16.01.2017, 21:00 Uhr

Ziel ist es, die Dickdarm-Bakterien, die sich fälschlich im Dünndarm angesiedelt haben, „auszuhungern“. Dazu wird ihnen über einige Wochen ihre Nahrungsgrundlage entzogen: Kohlenhydrate, insbesondere aus Weißmehl und Zucker.

Anschließend werden Kohlenhydrate langsam und schrittweise wieder eingeführt – nach individueller Verträglichkeit. Bleiben Sie vorsichtig mit Weizen und Zucker. Treten erneut Beschwerden auf, lassen Sie das Lebensmittel wieder weg.

Eine Ernährungsumstellung sollten Sie grundsätzlich mit Ihrem Arzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprechen.

6 Wochen lang Null-Zucker-Diät:

- ✓ Komplette auf Zucker verzichten: Süßigkeiten wie Waffeln, Schokolade, Cornflakes, Kekse, Eis, gesüßte Getränke, Säfte, Cola Light, Kakao, Latte Macchiato usw. sind tabu.
- ✓ Kohlenhydrate stark reduzieren: kein Brot, Laugenstangen, Müsli, keine Nudeln, Kartoffeln, Reis, Pizza, Pommes ... Stattdessen Quinoa, Amarant, Chiasamen, Leinsamen, Backwerk aus Quarkteig mit Nüssen/Samen; als Beilagen Gemüse wie Topinambur, Pastinaken.
- ✓ Essen Sie generell viel Gemüse (am besten gegart) und etwa 2 x wöchentlich eiweißreiche Kost wie Fisch und Fleisch. Sehr gesund ist fetter Seefisch wie Makrele, Lachs und Hering.
- ✓ Empfehlenswert sind Nüsse und gesundes Fett, also zum Beispiel Olivenöl, Rapsöl, Leinöl/ Leinsamen, Hanföl.
- ✓ Verzehren Sie nur Obst mit weniger als 2 g Glukose und 2 g Gramm Fruktose pro 100 g (z. B. Aprikose, Avocado, Honigmelone, Mandarine, Papaya, Zitrone).
- ✓ Milchprodukte sollten in den ersten Wochen der Ernährungstherapie komplett vermieden werden.
- ✓ Trinken Sie 2 Liter pro Tag: 3 Tassen frisch gemahlener, schwarzer Kaffee sind erlaubt, dazu Kräutertees wie Scharfgarbe, Löwenzahn, Birkenblätter, Tausendgüldenkraut. Nach dem Aufwachen gern 1 Tasse Wermuttee.
- ✓ Bitterstoffe regulieren die Darmmotorik, regen die Sekretion der Verdauungssäfte an und mindern den Süßhunger. Sie sind in Kaffee enthalten, auch in Löwenzahn und einigen Gemüsen. Zudem gibt es sie in Tropfenform (Apotheke, z .B. gelber Enzian).
- ✓ Legen Sie – nach individueller Verträglichkeit – gern wöchentlich einen Rohkosttag ein.
- ✓ Gehen Sie täglich 30 Minuten spazieren – für Ihre Darmgesundheit!

Nach den 6 Wochen:

- ✓ Getreidesorten allmählich wieder einführen - zunächst Buchweizen, Roggen, Dinkel. Aber verzichten Sie weiterhin komplett auf Weizen!

- ✓ Hefe-Extrakte (lebende Hefepilze) wirken probiotisch, sie regulieren die Darmflora und enthalten B-Vitamine, die gut für die Haut und die Zuckerverdauung sind.
- ✓ Präbiotische Lebensmittel - z. B. Artischocken, Chicorée, Zwiebeln, Topinambur oder Löwenzahn, der zudem noch Bitterstoffe enthält – können beim Erhalt einer gesunden Darmflora helfen.
- ✓ Süßigkeiten erst ganz langsam wieder einführen: z. B. dunkle Schokolade (mind. 70 % Kakao), Kekse aus Dinkel-Hafer, Dattelkonfekt mit Mandeln und Nüssen.

Vorschläge für Mahlzeiten

Frühstück

Quinoamüsli mit Pfirsich aus der Konserve:

3 EL Quinoaflöcken + 2 EL Hafervollkornflöcken mit 1 TL Zitronensaft, 1 Pfirsich + 1 EL gehackten Nüssen vermischen. Zum Süßen: Reissirup.

Später alternativ statt des Müslis:

Quark- oder Mehrkornbrötchen oder Dinkelbrot mit Flohsamen, als Belag wenig Butter + Käse oder Hefe-Extrakt (aus dem Reformhaus).

Mittagessen

Nach Wahl: gedünstetes Gemüse oder Salat (gern Chicorée) mit gutem Olivenöl
2 x pro Woche Fisch oder Fleisch

Später als Beilage möglich:

wenig Kartoffeln, Reis oder Nudeln

Abendessen

Gemüsesuppe, z. B. Kürbissuppe mit Ingwer

Zwischendrin

Nüsse, Mandeln, Smoothies (z. B. Smoothie mit Avocado)

Später auch möglich: dunkle Schokolade (ab 70% Kakaoanteil)

Rezepte siehe [ndr.de/e-docs](https://www.ndr.de/e-docs)

Rohkosttag

- ✓ ausreichend trinken (mindestens 2 Liter, teilweise warm, gern auch Gemüsesäfte)
- ✓ besonders geeignet sind Möhren, Kohlrabi, Stangensellerie, Feldsalat, Chicorée und Papaya
- ✓ Rohkost in größeren Mengen kann – je nach individueller Verträglichkeit – blähend wirken

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.