

Präbiotika

Das „*Lieblingsfutter*“ deiner guten Darmbakterien nennt sich **Präbiotika**.

Das sind spezielle Ballaststoffe, also unverdauliche Lebensmittelbestandteile, die z.B. in den *Schalen von Äpfeln, in Chicorée, in Spargel, Basilikum, Oregano*, uva. enthalten sind.

Ballaststoffe sind aber nicht nur wichtig für deine gesunden Darmbakterien. Sie binden auch Gift- und Schlackenstoffe und transportieren sie mit nach „draußen“. Außerdem können die Darmbakterien aus Präbiotika kurzkettige Fettsäuren bilden. Diese versorgen deine Darmepithelzellen mit Energie, was wiederum zur Gesunderhaltung deiner Darmschleimhaut beiträgt.

Positive Wirkung von Präbiotika auf einen Blick:

- *Futter deiner gesunden Darmbakterien.*
- *Binden Schadstoffe.*
- *Unterstützen die Darmschleimhaut im Regenerationsprozess.*
- *Wirkt entzündungshemmend (durch gebildete kurzkettige Fettsäuren).*
- *Regen die Darmbewegung an.*
- *Vergrößern die Stuhlmenge und ziehen Gifte aus dem Darm.*

Smoothies als Präbiotika-Lieferant:

Eine tolle Quelle für Präbiotika sind grüne Smoothies.

Grüne Smoothies erzeugen im Dünndarm ein alkalisches, basisches Milieu, was in dem Bereich dazu führt, dass sich die Darmschleimhaut optimal regenerieren kann. Anders als im Dickdarm kann es hier säureliebenden, schlechten Keimen den Nährboden entziehen. Das Wertvolle an grünen Smoothies kommt vom Pflanzengrün, dem sogenannten Chlorophyll.

Chlorophyll hat eine stark darmreinigende Wirkung, wirkt bei regelmäßigem Konsum gut gegen Körper- und Mundgeruch und kann auch den Geruch des Darminhaltes positiv beeinflussen.

Salate, Spinatgemüse wie *Babyspinat* oder *Mangold*, *Kohlgemüse* wie z.B. *Grünkohl* oder *Brokkoli* und *Wildkräuter* sind eine sehr gute Grundlage dafür. Ein „ganz“ grüner Smoothie kann geschmacklich schon etwas „sehr grün“ schmecken. Kombiniere ihn also einfach mit etwas Obst! Leckere Rezepte findest du in unserem Rezeptteil.



Wichtig: Wenn du bisher keine grünen Smoothies oder generell viel grünes Blattgemüse gegessen hast, steigere langsam die Menge. Die schlechten Darmbakterien schlagen nämlich Alarm und können dir erstmal zu schaffen machen.

Präbiotische Lebensmittel:

- *Getreide, während der Darmkur mit der Kennzeichnung Glutenfrei oder Pseudogetreide*
- *Spargel*
- *Chicorée*
- *Topinambur*
- *Zwiebeln*
- *Knoblauch*
- *Schwarzwurzeln*
- *Artischocken*
- *Flohsamenschalen*
- *Leinsamen*
- *Chiasamen*

Dein Aufgabe:

Füttere deine Darmbakterien mit Präbiotika. Mindestens einmal, eher zwei oder sogar dreimal wöchentlich machst du dir einen Smoothie oder eine Suppe nach einem Rezept, dass du hier in der Rezeptteil der Darmkur findest. Bleib sensibel dafür, was dir gut bekommt, vielleicht aber zu Beginn auch nicht so gut bekommt. Hier reagiert jeder Körper sehr unterschiedlich.