



Ballaststoffreiche Ernährung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

im Rahmen einer Stuhluntersuchung wurde/n bei Ihnen ein **erhöhter Stuhl-pH** und/oder eine **Verminderung von Vertretern der körpereigenen Darmflora** (z. B. Laktobazillen, Bifidobakterien, Enterokokken) entdeckt. Was Sie selbst auf einfache Weise dagegen tun können, zeigt Ihnen dieses Merkblatt.

Ballaststoffe – das Leibgericht der Darmmikroben

Die Bakterien der körpereigenen Darmflora, wie Laktobazillen, Bifidobakterien und Enterokokken schützen uns neben Darmschleimhaut und Immunabwehr vor den vielen potenziellen Schadstoffen, die tagtäglich in unseren Darm gelangen. Dazu ist jedoch eine ausreichende Zahl dieser Keime notwendig. Und die hängt entscheidend von dem Nahrungsangebot für die Bakterien ab. Hauptnahrungsquelle der Darmbakterien sind, neben dem Darmschleim, für den Menschen unverdauliche Nahrungsbestandteile. Das sind vor allem Ballaststoffe. Die Bezeichnung ist allerdings irreführend. Denn Ballaststoffe sind kein überflüssiger Ballast, sondern unentbehrlich für eine gesunde Darmflora. Aus Ballaststoffen bilden die Darmkeime verschiedene Fettsäuren. Und die haben wichtige Funktionen: Sie sind Nahrung für die Darmschleimhaut, regen die Durchblutung der Darmwand an, fördern die Darmtätigkeit und sie sorgen für ein leicht saures Milieu im Dickdarm. Diese Ansäuerung unterdrückt die Ansiedlung und das Wachstum unerwünschter Keime. Ballaststoffe sind daher ein wichtiger Schutzfaktor gegen Verstopfung bis hin zum Darmkrebs.

Ballaststoffe sind kein unnötiger Ballast

Die meisten Menschen essen viel zu wenig Ballaststoffe. Die Folge ist z. B. Verstopfung. Häufig geht dann der Griff zum Abführmittel. Pflanzliche Substanzen mit Senna, Aloe oder Faulbaum suggerieren dabei eine „natürliche“ Abhilfe. Die Folge können aber bei längerem Gebrauch schwere Schäden an der Darmwand sein. Dabei ist eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung viel erfolgreicher.

Dazu sollten Sie Folgendes beachten:

- Essen Sie **viel Frisches** (z. B. Salate, Gemüse, Obst)
- **Vollkorn- statt Weißmehlprodukte** verzehren
- Beim Backen statt Weißmehl **Vollkornmehl verwenden**
- Bei Verstopfung z. B. **Leinsamen oder Flohsamenschalen** verwenden
- **Nicht mehr als 2–3 mal in der Woche (mageres) Fleisch** essen
- Statt fettreicher Wurst (z. B. Salami, Streichwurst), **Kochschinken (ohne Rand), Geflügelschinken** (z. B. Pute)
- **Naturliebende, kaltgepresste Pflanzenöle**, wenig Butter
- **Fettarme Milchprodukte** (< 30 % Fett, z. B. Frischkäse) statt fettreichen Käse (z. B. Schnitt- und Hartkäse)
- **Garen Sie schonend** (Dünsten, Dämpfen, Bratfolie)

Bitte wenden

Kleine Nahrungsmittelauswahl

Als kleine Hilfe nachfolgend eine beispielhafte Übersicht von empfehlenswerten (😊) und nicht empfehlenswerten (😞) Nahrungsmitteln:

	😊	😞
Gemüse, Salate	Reichlich essen! Dressings mit kaltgepressten Ölen	Salatdressings mit Mayonnaise
Kartoffeln	Pellkartoffeln, Kartoffelpüree	Pommes frites, Bratkartoffeln, Chips
Obst	Reichlich essen!	Konserven
Getreideprodukte	Vorzugsweise Vollkornprodukte	Weißmehlprodukte (z. B. helles Brot, Brötchen, Kuchen, Gebäck)
Fleisch und Wurst	Huhn, Pute, Wild; max. 3 x Fleisch pro Woche; fettarme Wurst (Geflügelschinken, Corned Beef)	Schwein, Speck, Ente, Gans, fette Wurst (z. B. Brat-, Brüh-, Streichwurst, Salami)
Fisch	Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs (2–3 x pro Woche)	Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere, Fischkonserven
Fette und Öle	Butter, hochwertige Margarine und kaltgepresste Pflanzenöle; sparsam verwenden!	Schweineschmalz, Mayonnaise, Remoulade, Kokos- und Palmfett
Eier	Max. 1–2 Eier pro Woche	Fettreiche Eierspeisen
Milchprodukte	Fettarme Milchprodukte (fettarme Milch, Magerquark und -joghurt), Käse bis max. 30 % Fettgehalt	Vollmilch, Sahne, Sahnequark, Käse über 30 % Fettgehalt
Süßigkeiten	Möglichst meiden!	Schokolade, Pralinen, Torten, ...
Zubereitung	Dünsten, Dämpfen, Kochen	Frittieren, Braten

Bitte beachten: Bei den Angaben dieses Merkblattes handelt es sich um allgemeine Empfehlungen, die keine individuelle Beratung durch Ihre/n Behandler/in und/oder Ernährungsberater/in ersetzen. Zudem berücksichtigen die Empfehlungen keine eventuell bestehenden Unverträglichkeiten/Allergien. Die Umsetzung dieser Empfehlungen erfolgt daher in eigener Verantwortung. Keine Garantie auf Vollständigkeit. Angaben ohne Gewähr.