

CHECKLISTE - GUT FÜR DIE DARMBAKTERIEN

Onlinepraxis für PNI & Energiemangel

Darm - Stress - Ernährung

Name, Vorname:

Geburtstag:

Hier ist eine reine Nährstoffliste mit den entsprechenden Lebensmitteln für einen gesunden Darm:

1. Ballaststoffe

- Gemüse, Kreuzblütler, Hülsenfrüchte, Obst (Äpfel, Beeren), Gemüse (Karotten, Brokkoli), Leinsamen, Chiasamen.

2. Probiotika

- Joghurt mit lebenden Kulturen, Kefir, Sauerkraut, Kimchi, Miso, Tempeh, Kombucha.

3. Präbiotika

- Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Spargel, Bananen, Chicorée, Artischocken.

4. Omega-3-Fettsäuren

- Lachs, Makrele, Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen.

5. Glutamin

- Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Spinat, Kohl.

6. Zink

- Kürbiskerne, Cashewnüsse, Linsen, Rindfleisch, Geflügel.

7. Vitamin D

- Fisch (Lachs, Hering), Eigelb, Pilze, angereicherte Lebensmittel, Sonnenlicht.

8. Antioxidantien (Vitamin C, Vitamin E)

- Obst (Orangen, Beeren, Kiwis), Gemüse (Paprika, Spinat), Nüsse, Mandeln.

9. Polyphenole

- Grüner Tee, dunkle Schokolade, Olivenöl, Beeren.

10. Wasser

- Wasser, ungesüßte Kräutertees, wasserreiche Lebensmittel (z. B. Gurken, Wassermelone).

Diese Lebensmittel helfen, die Darmgesundheit zu fördern.

