



# Ihre Ernährung bestimmt



wie gesund  
Ihr Darm ist





## Faser- und ballastreiche Ernährung tut gut

In der Vergangenheit verzehrte man etwa fünfmal mehr Faser- und Ballaststoffe. Viele davon scheinen aus der Mode gekommen zu sein oder gelten als kalorienreich, was nicht stimmt.

Faser- und Ballaststoffe sind aber immens wichtig für eine ausgewogene Ernährung, die verantwortlich ist für unser Wohlbefinden.

Der Darm ist in besonderem Maße auf sie angewiesen. Zusammen mit viel Flüssigkeit bilden sie „Füllstoffe“, die die Darmwand vorübergehend dehnen. Diese Füll- und Dehnreflexe halten den Darm geschmeidig und in Form. Das Ergebnis ist eine geregelte Verdauung.

Zusätzlich können Nahrungsergänzungsmittel verwendet werden wie Flohsamen (Mucofalk®, Flosa® etc.) oder Weizenkleie, Chia- und Leinsamen.

# Herzlich willkommen



Dr. sc. med. Eduard Karsten  
Facharzt für Chirurgie und Proktologie

Schön, dass Sie sich etwas Zeit genommen haben, diesen Prospekt zu lesen.

Auf den Innenseiten habe ich Ihnen einige interessante Informationen zusammengestellt, die zeigen, wie die Ernährung die Gesundheit des Darmes beeinflusst.

Weitere Fragen dazu beantworten mein Praxisteam und ich Ihnen gerne. Sprechen Sie uns bitte an.

Ihr  
Eduard Karsten



## Faser- und Ballaststoffe

Faser und Ballaststoffe sind unverdauliche und praktisch kalorienlose Nahrungsbestandteile (meistens Zellulose) z. B. von Gemüse, Salaten, oder Vollkornprodukten etc.

DARMSPIEGELUNG

NÄHRUNGSMITTEL

Beckenboden

## Der Stuhl verrät, wenn es dem Darm gut geht

Eine gesunde Ernährung ist die wichtigste Voraussetzung zur aktiven Vorbeugung gegen die immer häufiger auftretenden Darm- und Afterbeschwerden.

Beim Stuhl zeigt eigentlich schon die Festigkeit (Konsistenz), wie es um den Darm bestellt ist. Dabei spielt die Häufigkeit des Stuhlganges nur eine untergeordnete Rolle.

Der Stuhl soll „geformt“ sein, weder „knollig-hart“ noch „breiig-dünn“. Wie Sie darauf Einfluss nehmen können, erfahren Sie hier.



### So wird der Stuhl weicher

Flohsamenschalen (10 - 30 g pro Tag)  
mit viel Flüssigkeit

frisches Gemüse z. B. Bohnen, Erbsen,  
Linsen, Fenchel, Sellerie, Kohl

frisches Obst

Trockenobst z. B. Aprikosen, Datteln, Feigen,  
Pflaumen

Getreide z. B. Weizen- oder Haferkleie, Hafer-  
flocken, Vollkornbrot, Grünkern

viel Flüssigkeit (ca. 1,5 Liter täglich)

DARMSPIEGEL

NAHRUNGSM

Becken



## So wird der Stuhl härter

Flohsamenschalen (10 - 30 g pro Tag)  
mit wenig Flüssigkeit

Weizen- oder Haferkleie (mind. 20 g pro Tag)  
z. B. in Joghurt oder Müsli

Knäckebrot oder Zwieback (ohne Körner)  
2 - 3 Scheiben pro Tag

Weißbrot, Brötchen,  
Brezeln, Kekse, Cracker, Kuchen,  
polierter Reis, Nudeln,  
Pudding, Schokolade,  
Äpfel geschält und gerieben, Bananen,  
Auberginen

Tee (schwarz und grün), Kakao, Rotwein

### **Vermeiden Sie bitte:**

- Bier
- Weißwein
- Kaffee
- Mineralwasser mit Magnesium
- evtl. Milchprodukte



**ARM PRAXIS**  
WUPPERTAL

**Dr. scient. med. Eduard Karsten**  
Facharzt für Chirurgie und Proktologie

Wall 21 (Eingang Kirchstraße)  
42103 Wuppertal

Telefon 02 02 - 44 33 01  
[www.darmpraxis-wuppertal.de](http://www.darmpraxis-wuppertal.de)