

SIBO

Ernährung

Finde heraus, welche Ernährung bei bakterieller Fehlbeseidung deines Dünndarms (SIBO) Linderung verschaffen kann



Ernährung bei SIBO

Hast du Reizdarm-ähnliche Beschwerden?

Menschen mit Reizdarm leiden häufig stark unter ihren Beschwerden wie *Durchfall, Verstopfung, Bauchschmerzen, Blähungen* und *Blähbauch*. Alle Untersuchungen fallen unauffällig aus, es gibt kaum etwas, was Ihnen als *Hilfe angeboten* werden kann. Die *Dünndarmfehlbesiedlung* scheint mit 60-80% der Fälle die *häufigste Ursache* für diese Beschwerden zu sein.

Warum Gesundheit im Darm beginnt

Unser Darm ist nicht nur für die Verdauung und Aufnahme unserer Nährstoffe verantwortlich. Er ist das Zuhause von 38 Billionen Bakterien, von 70 Prozent unserer Immunzellen und wird von einem Nervensystem umgeben, das mehr Nervenzellen als unser Rückenmark enthält. Über die Darm-Hirn-Achse kommuniziert unser Bauch mit unserem Gehirn und kann dadurch Gefühl und Essengelüste beeinflussen.

Nutze diese Liste, um herauszufinden, welche Ernährungsumstellung dir helfen könnte.



Liebe Grüße

Dr. Thomas Bacharach

Umso mehr wir uns mit Dünndarmfehlbesiedlung auskennen, desto mehr Menschen können wir zu einem besseren Bauchgefühl verhelfen. Das Wissen um die Dünndarmfehlbesiedlung war für mich der Durchbruch in Bezug auf meine Darmbeschwerden und in meiner täglichen Arbeit.

Ernährung bei SIBO

Allgemeine Hinweise

Sprich die Empfehlungen in dieser Checkliste unbedingt mit Deinem Arzt oder Therapeuten ab, wenn Du sie ausprobieren möchtest.

Anleitung

- Im Folgenden findest Du Lebensmittel, die bei SIBO normalerweise gut oder weniger gut vertragen werden.
- Die individuelle Verträglichkeit kann davon natürlich immer abweichen.

Hintergrundinformation

Damit die Bakterien im Dünndarm überleben können, müssen sie Energie herstellen und das machen sie, in dem sie beispielsweise Ballaststoffe und Kohlenhydrate aus den aufgenommenen Lebensmitteln fermentieren.

Besonders gerne ernähren sich die Bakterien von sogenannten **FODMAPs**. Das sind fermentierbare Kohlenhydrate und Zuckeralkohole, welche in den unterschiedlichsten Lebensmitteln vorkommen.

Ziel einer Ernährungsanpassung bei SIBO ist es also, die Symptome der SIBO zu reduzieren, indem die Nahrungsgrundlage für die Bakterien reduziert wird. Dafür ist ein Verzicht auf FODMAP-haltige Lebensmittel sinnvoll. Nach einiger Zeit der FODMAP-armen Diät sollten Lebensmittel schrittweise und nach individueller Verträglichkeit wieder eingeführt werden.

Ernährungsumstellungen sollten vorzugsweise in Zusammenarbeit mit einem Hausarzt oder Ernährungsmediziner/-berater durchgeführt werden. Insbesondere eine strenge Diät wie die FODMAP-arme Diät sollte optimalerweise fachkundig begleitet werden. Die hier bereitgestellten Informationen ersetzen keine individuelle Beratung.



Doch welche Lebensmittel gehören jetzt zu den low FODMAP Lebensmitteln?

Geeignete Lebensmittel bei SIBO



Gemüse: Aubergine, Brokkoli, Gurke, Karotten, Paprika, Pastinake, Spinat, Süßkartoffel, Tomate, Kürbis, Zucchini, Radieschen, Pak Choi, grüner Teil der Frühlingszwiebel, frische Kräuter

Obst: Erdbeeren, Himbeeren, Honigmelone, Kiwi, Orange, Trauben, Rhabarber, Bananen, Granatapfelkerne, Lychees, Passionsfrucht, Ananas

Milchprodukte: Schmand, Creme fraiche, saure Sahne, laktosefreie Milchprodukte und Käse

Fisch / Fleisch: Hühnchen, Lamm, Rind, Kalb, Lachs, Thunfisch, Seefisch, Meeresfrüchte

Hülsenfrüchte: Tofu und Tempeh

Kohlenhydrate: Reis, Kartoffeln, Quinoa, Hirse, Buchweizen, Maniok, Stärke, Reissirup

Fette / Öle: Rapsöl, Leinöl, Kokosmilch, MCT-Öl, Walnussöl, Schwarzkümmelöl



Nicht geeignete Lebensmittel bei SIBO



Gemüse: Artischocke, Blumenkohl, Bohnen, Erbsen, Knoblauch, Kichererbsen, Rosenkohl, Spargel, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln, Lauch, frische Pilze, Kohlgemüse, Paprika, Topinambur

Obst: Wassermelone, Steinobst wie Zwetschge, Pflaume, Pfirsich, Birne, Apfel

Milchprodukte: laktosehaltige Milchprodukte wie Sahne, Milch, Frischkäse etc.

Fisch / Fleisch: Schweinefleisch häufiger problematisch

Hülsenfrüchte: Kichererbsen, Kidney Bohnen, schwarze Bohnen, weiße Bohnen usw.

Kohlenhydrate: Weizenmehl, Dinkelmehl, Roggenmehl, Amaranth

Süßungsmittel: Fruktose, Ahornsirup, Honig, Agavendicksaft, Zuckeralkohole wie Xylit und Erythrit



Du möchtest mehr über Dünndarmfehlbesiedlung erfahren?

- Du bist auf der Suche nach einem **Online-Kurs zum Thema SIBO**? Dann besuche uns gerne unter **www.sibo-academy.de**
- Auf unserem **Blog ([Hier klicken!](#))** gibt es viele spannende Artikel zum Thema Dünndarmfehlbesiedlung

*Das Wissen um
Dünndarmfehlbesiedlung ist
für mich der Durchbruch raus
aus der Reizdarmfalle !*



Scanne den QR-
Code für mehr
Informationen

Kontakt

sibo-academy.de

info@sibo-academy.de

[@/thomasbacharach](https://www.instagram.com/thomasbacharach)

[f /Dr.ThomasBacharach](https://www.facebook.com/Dr.ThomasBacharach)