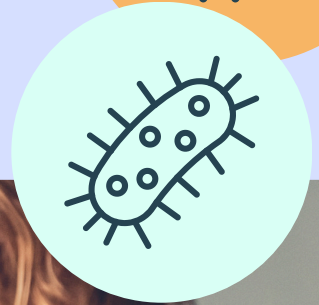
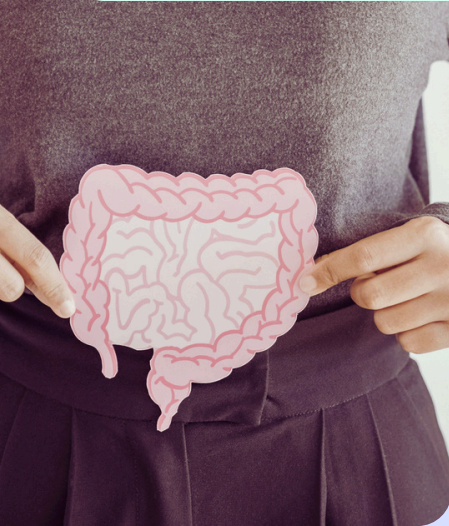


# Leaky Gut *Ernährungs-* *guide*

Hilft dir herauszufinden, welche Nahrungsmittel bei Leaky Gut geeignet und ungeeignet sind



# Ernährungstipps bei Leaky Gut

## Die Darmbarriere und ihre wichtige Rolle

Eine gesunde Darmbarriere ist essenziell für die Immunabwehr und als Schutz gegen Entzündungen. Wenn die Darmbarriere geschwächt ist, treten Erkrankungen wie das Reizdarmsyndrom, Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen auf und Nahrungsmittelunverträglichkeiten werden häufiger.

Diese Übersicht gibt einen Überblick über die Nahrungsmittel und Lebensmittelbestandteile, die Studien zufolge zur Aufrechterhaltung und Stärkung der Darmbarriere beitragen können. Auf der anderen Seite sind auch die Lebensmittel aufgeführt, die sie schwächen können.

## Warum Gesundheit im Darm beginnt

Unser Darm ist nicht nur verantwortlich für die Verdauung und die Aufnahme von Nährstoffen. Er ist das Zuhause von 38 Billionen Bakterien, 70 Prozent unserer Immunzellen, und ist verbunden mit unserem Nervensystem, das mehr Nervenzellen enthält als unser Rückenmark. Durch die Darm-Hirn-Achse kommuniziert unser Bauch mit unserem Gehirn und kann unsere Gefühle und Vorlieben für bestimmte Nahrungsmittel beeinflussen.



Liebe Grüße,

**Dr. Thomas Bacharach**

Je mehr wir über SIBO (Dünndarmfehlbesiedlung) wissen, desto mehr Menschen können wir zu einem guten Bauchgefühl verhelfen. Wissen über SIBO zu bekommen, war für mich der Durchbruch - sowohl in Bezug auf meine eigenen Verdauungsbeschwerden als auch für meine tägliche Arbeit in der Praxis.

# Ernährungstipps bei Leaky Gut

## Allgemeine Information

Bitte bespreche die Empfehlungen aus der Checkliste mit deinem behandelnden Therapeuten, bevor du sie ausprobierst.

## Einführung

- Die folgenden Lebensmittel können potenziell die Darmbarriere unterstützen bzw. auf der nächsten Seite potenziell schädigen.
- Die individuelle Verträglichkeit ist dabei unterschiedlich und kann sich von der Liste unterscheiden

## Potenziell unterstützende Nahrungsmittel



**Ballaststoffreiche Nahrungsmittel:** Gemüse, Beeren, Hülsenfrüchte (sofern du diese verträgst).

**Fermentierte Produkte:** Tempeh, Kimchi, Kefir, Miso, Kombucha etc.

**Omega-3 reiche Lebensmittel:** fetter Seefisch (z.B. Lachs, Makrele, Sardinen), Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse

**Protein:** gekochtes Ei, Hühnchen, Lamm, Rind, Kalb, Fisch, Kollagen (z.B. aus Knochenbrühe)

**Anti-entzündliche Gewürze und Pflanzen:** Kurkuma, Ingwer, Grüntee, Polyphenol-reiche Nahrungsmittel wie Beeren, Olivenöl und Blattgemüse

**Zink und L-Glutamin - reiche Lebensmittel:** Kürbiskerne, Kichererbsen, Spinat, Kohl, L-glutamin ist auch vorhanden in Fleisch, Eiern und rotem Kohl.



## Lebensmittel, die bei Leaky Gut vermieden sollten



**Hoch verarbeitete Lebensmittel:** Fast Food, bereits fertig gestellte Mahlzeiten, Chips, abgepackte Saucen.

**Emulgatoren, Konservierungsstoffe, raffinierter Zucker, zuckerhaltige Getränke**

**Gluten-haltiges Getreide (im Fall einer Intoleranz oder Sensitivität):** Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel

**Milchprodukte (vor allem hoch verarbeitete):** einige Menschen reagieren sensibel auf Casein oder Lactose.

**Alkohol:** belastet die Darmbarriere und fördert Entzündungen

**Industriefette:** Transfette, gehärtete Fette, raffinierte Pflanzenöle (z.B: Sonnenblumenöl in großen Mengen).

**Exzessiver Koffeingenuss und Stress:** große Kaffeemengen können ebenfalls irritierend wirken.



## Du möchtest mehr lernen über Dünndarmfehlbesiedlung (SIBO) und Leaky Gut?

- Auf der Suche nach einem Online-Kurs über SIBO?

Wir freuen uns auf deinen Besuch auf:

[www.sibo-academy.de](http://www.sibo-academy.de)

- Auf unserem **Blog** (hier klicken!) gibt es viele spannende Artikel über SIBO und Leaky Gut.

*SIBO zu verstehen, war für mich der Schlüssel, der mir aus der Reizdarmfalle half!*



Scanne den QR-  
Code

### Kontakt

[sibo-academy.de](http://sibo-academy.de)

[info@sibo-academy.de](mailto:info@sibo-academy.de)

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

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