



Kontakt

Unser Team bietet Ihnen eine professionelle, qualifizierte, wissenschaftlich fundierte, praxisorientierte und produktneutrale Ernährungsberatung und Ernährungstherapie. Wir legen besonderen Wert auf individuell zugeschnittene Konzepte. Der hohe fachliche Standard wird durch regelmäßige Fortbildungen und interdisziplinären Austausch gewährleistet.

Tel. 0214 500042-320

E-Mail: ernaehrung@reha-training.de



REHA-TRAINING Ernährungsberatung
Am Gesundheitspark 2 · 51375 Leverkusen
Tel. 0214 500042-320
E-Mail ernaehrung@reha-training.de
www.reha-training.de



DARMgesund
Ernährungsberatung
und -therapie

Gültig ab Juni 2021

Der Darm als Zentrum des Immunsystems

Lange Zeit wurde der Darm in seiner Funktion sehr unterschätzt. Mit einer Länge von ca 5–7 m und einer Oberfläche von ca 400–500 m² ist er das größte innere Organ des Menschen und nicht nur dafür zuständig, Nahrung aufzuspalten und Nährstoffe aufzunehmen. Während sich der Dünndarm durch den Bauchraum schlängelt, legt sich der Dickdarm wie ein schützender Rahmen um ihn.

80% der schützenden Immunzellen befinden sich genau hier – im Darm.

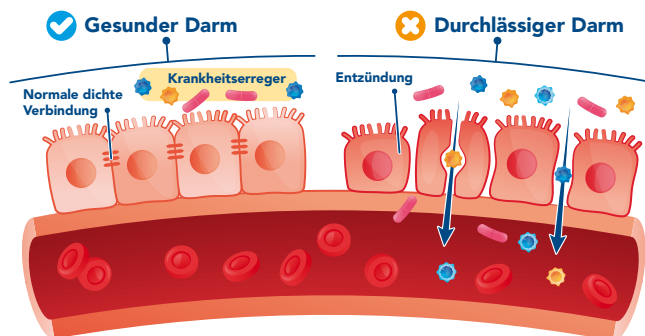
Das schützende System setzt sich zusammen aus

- Darmschleimhaut
- Darm-assoziiertes Immunsystem (GALT)
- Mikrobiota

und muss immer wieder auf's Neue zwischen Freund und Feind unterscheiden. Nützliche Darmbakterien und Nährstoffe sollen toleriert, Krankheitserreger hingegen müssen bekämpft werden.

Die Darmschleimhaut verhindert das Anhaften und Durchdringen krankmachender Keime. Die Darmbakterien der Mikrobiota regen die Bildung körpereigener Abwehrstoffe an und stärken die Immunzellen im Darm. Ist die Barrierefunktion der Schleimhaut gestört, können Bakterien und Toxine in den Blutkreislauf gelangen und systemische Entzündungen fördern (leaky gut).

Leaky Gut (Durchlässiger Darm)



Der Darm mit Beschwerden

Unklare Beschwerden im Unterbauch, Verdauungsstörungen, Schmerzen, Blähungen, Durchfälle und Verstopfung oft auch im Wechsel, Völlegefühl nach den Mahlzeiten, Übelkeit, Erbrechen, Aufstoßen, Sodbrennen...

...Reizdarmsyndrom, chronische Darmerkrankungen, Zöliakie, Glutensensitivität, Lebensmittelunverträglichkeiten, Fruktosemalabsorption, Lactoseintoleranz, Weizensensitivität...

...ungewollter Gewichtsverlust, Schwäche und Abgeschlagenheit, Gelenkschmerzen, entzündliche Hautveränderungen, depressive Verstimmung...

...ist der Darm gereizt, entzündet oder reagiert er empfindlich auf verschiedene Lebensmittel, bedarf er besonderer Aufmerksamkeit.

Beim Stuhl zeigt oft 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“.

Der Darm gut versorgt

Das Immunsystem benötigt viele unterschiedliche Nährstoffe, um optimal arbeiten zu können. Einen einzelnen Wirkstoff, der die Abwehrkräfte insgesamt stärkt, gibt es nicht. Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit allem, was er benötigt und stellt die wichtigste Voraussetzung zur aktiven Vorbeugung von Darmbeschwerden dar.

Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe aus Gemüse und Obst, Oliven-, Raps- und Leinöl, Nüsse, Vollkornbrot und fettreiche Kaltwasserfische wie Hering, Salm und Makrele aber auch die richtige Anzahl der Mahlzeiten, die Portionsgrößen, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, die Essgeschwindigkeit, tägliche Bewegung und ein seelisches Gleichgewicht sind von Bedeutung.

Eine individuell angepasste Ernährung ist ein wichtiger Baustein der Therapie bei Darmbeschwerden und Darmerkrankungen.

Wir erarbeiten mit Ihnen Schritt für Schritt Ihren individuellen Weg zu einem besseren Wohlbefinden und begleiten Sie im Rahmen Ihrer Therapie bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes.

