

Die Topinambur-Wurzel ist aufgrund ihres hohen Gehalts an einem nützlichen Ballaststoff namens Inulin (nicht zu verwechseln mit Ins., Zensur) sehr zu empfehlen. Inulin ist präbiotisch, d.h. es fördert nicht nur nützliche Bakterien, sondern liefert ihnen auch direkt Treibstoff.

Reife Bananen sind ebenfalls reich an Inulin. Banane und ev. Topinambur können Sie auch mit Kokosmilch resp. Kokosöl kombinieren. Kokosnüsse sind reich an Caprylsäure, einer nützlichen mittelkettigen Fettsäure, die helfen kann, schädliche Bakterien und Hefen direkt zu stoppen. Wenn Sie zu viel Kokosöl nehmen kann es Übelkeit hervorrufen. Also nehmen Sie nur wenig.

Grapefruit killt gnadenlos schlechte Bakterien. Sehr zu empfehlen ist zudem Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Schalotten und Schnittlauch. Schädliche Bakterien und Hefen werden abgetötet. Nützliche Bakterien werden gefördert.

Kreuzblütler - darunter Kohl, Grünkohl, Blumekohl, Brokkoli und Rucola - besitzen eine Geheimwaffe gegen Dysbiose namens Indol-3-Carbinol. Dieser nützliche präbiotische Ballaststoff zeichnet sich dadurch aus, dass er das Überleben von Lactobacillus, einer wichtigen „freundlichen“ Bakterienart, fördert.

Da so viel von der Gesundheit des Darmmikrobioms abhängt, ist es gut zu wissen, dass wir es einfach durch kluge (biologische) Lebensmittel unterstützen können.

**Wichtige Anmerkung:** Unsere Klienten mit Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, Reizdarm oder anderen Magen-Darmerkrankungen halten sich an unsere Onlineberatung mit dem E-Book.