

80 Prozent des Immunsystems liegt im Darm, jenem 8 Meter langem Organ, das mit einer Fläche von ca. 400 Quadratmetern aufgeklappt einem Viertel Fußballfeld entspricht. Wohlstandsleiden sind meist auf eine einseitige Ernährung bzw. eine schlechte Verdauung zurückzuführen.

Mit diesen 10 Tipps halten Sie Ihren Darm gesund:



1

„Fünf am Tag“

Zweimal täglich Obst plus drei Mal täglich Gemüse: das beugt nicht nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, sondern ist auch eine wirkungsvolle Prophylaxe gegen Krebserkrankungen.



2

„Dreißig Gramm Ballaststoffe am Tag“

Je mehr Ballaststoffe die Nahrung enthält, desto weniger Giftstoffe und krebserregende Substanzen kommen mit den Darmwänden in Berührung. Ballaststoffe sind in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Bitte gleichzeitig viel trinken, um Verstopfungen und dadurch bedingte andere Dickdarmerkrankungen vorzubeugen.



3

„Schutz der Darmflora“

Als Darmflora werden sämtliche Mikroorganismen bezeichnet, die den Darm des Menschen besiedeln. Ist sie gesund, kommen Krebserkrankungen weit seltener vor als bei einer kranken Darmflora. Obst, Gemüse, Salate und Vollkorngetreide, milchsauer Produkte wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut oder Brottrunk unterstützen die Darmflora.



4

„Weiß statt Rot“

Der übermäßige Verzehr von Fleisch und Wurst gilt schon lange als Risikofaktor für zahlreiche Erkrankungen. Empfohlen wird, möglichst nicht mehr als 100 Gramm Fleisch oder Wurst am Tag zu essen und weißes Fleisch (Geflügel, Fisch) zu bevorzugen.



5

„Vorsicht Grill“

Wird Fleisch auf Holzkohle gegrillt, entstehen schädliche Kohlenwasserstoffe, die mit dem Rauch auf das Fleisch gelangen und dann mitverzehrt werden. Nutzen Sie Aluminiumschalen, die das Fett beim Grillen auffangen.



6

„Fette und Öle“

Fette lassen sich in drei Arten von Fettsäuren unterteilen: in schlechte „gesättigte“, „einfach ungesättigte“ und gute „mehrfach ungesättigte“. Letztere unterscheiden sich in Omega-6-Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren. Beide brauchen wir täglich. Omega-6-Fettsäuren sind reichlich in vielen pflanzlichen Ölen enthalten. Omega-3-Fettsäuren kommen dagegen fast ausschließlich in Leinöl oder bestimmten Fischarten wie Makrele, Hering oder Thunfisch vor.



7

„Bier, Schnaps und Wein“

Regelmäßiger, doch maßvoller Konsum von Alkohol, vor allem von Rotwein, soll Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Doch mehr als 100 bis 500 Gramm pro Woche kann die Dünndarmschleimhaut schädigen und entzünden.



8

„Übergewicht abbauen“

Ein großer Taillen- oder Hüftumfang führt zu einem höheren Erkrankungsrisiko von Dickdarmkrebs. Versuchen Sie daher, Ihr Gewicht im Normbereich zu halten.



9

„Sport treiben“

Regelmäßige, mäßige sportliche Bewegung senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs um 70%.



10

„Stuhltest und Darmspiegelung“

Immer gilt: je früher ein Tumor erkannt wird, desto größer sind auch die Heilungschancen. Wer jährlich seinen Stuhl auf versteckte Blutspuren untersuchen lässt, senkt sein persönliches Risiko bzw. die Sterblichkeit um ein Drittel, wie französische Studien belegen. Wer regelmäßig testet, profitiert von einem noch höheren Überlebensvorteil. Eine zweimal jährlich durchgeführte Stuhltestung kann die Darmkrebssterblichkeit merklich reduzieren.