Ernährung – Kraft für‘s Immunsystem

Karin Dubi BSc in Ernährung und Diätetik
Ernährungsberaterin

- Leitend am Spital Männedorf
- Selbständig in Wetzikon und Zürich NHK/HealthHub

karin dubi
Ernährung • Diätetik

www.karindubi.ch / info@karindubi.ch

Umfrage

Wer sind Sie?

- Weiblich
- Männlich

- 20-50 Jahre
- 50-80 Jahre

- Ileostoma
- Ileostoma mit Kurzdarm
- Colostoma
- Andere

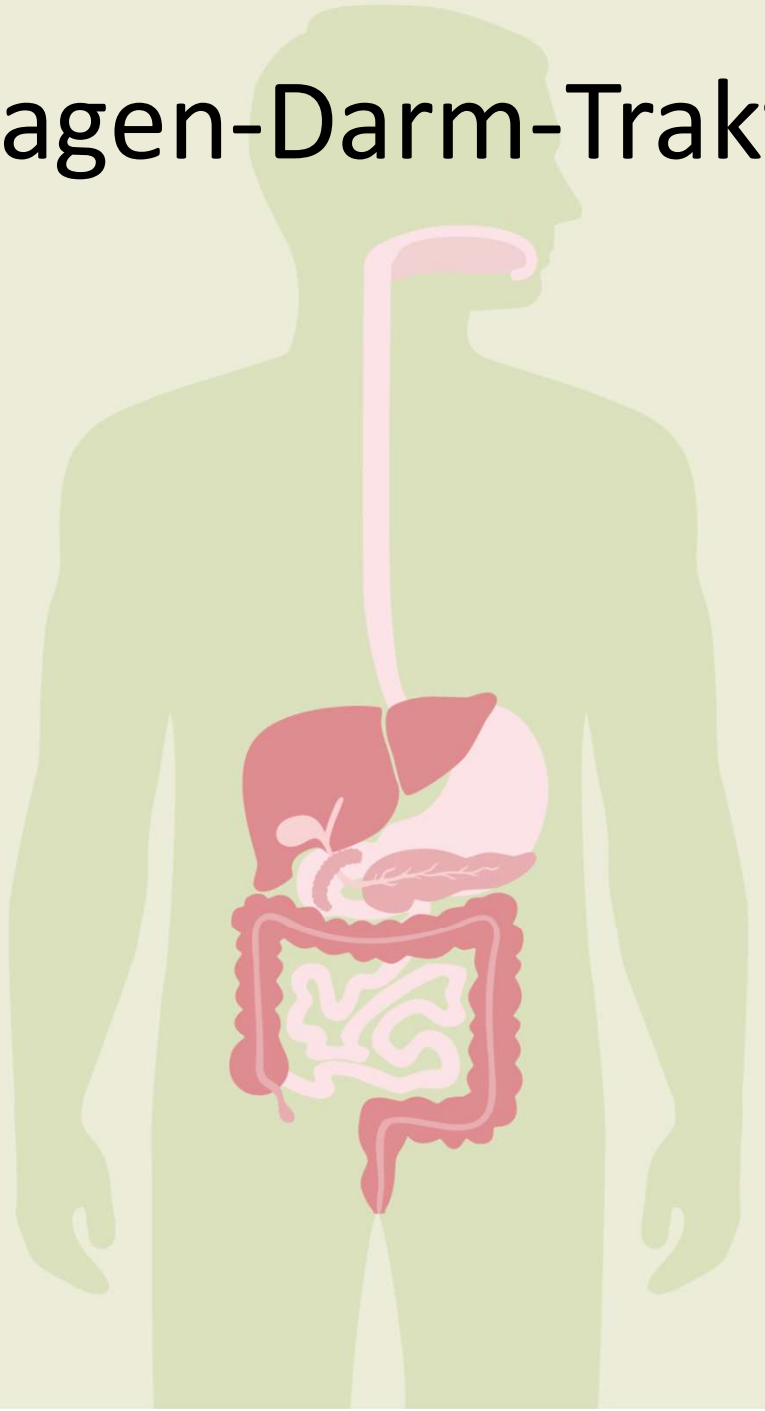
karin dubi
Ernährung • Diätetik

Inhalt

- Darm
- Immunsystem
- Darm-Hirn-Achse
- Basisernährung
- Beschwerden
  - Blähungen
  - Stuhlregulation
- Abschluss und Fragen

karin dubi
Ernährung • Diätetik

Magen-Darm-Trakt



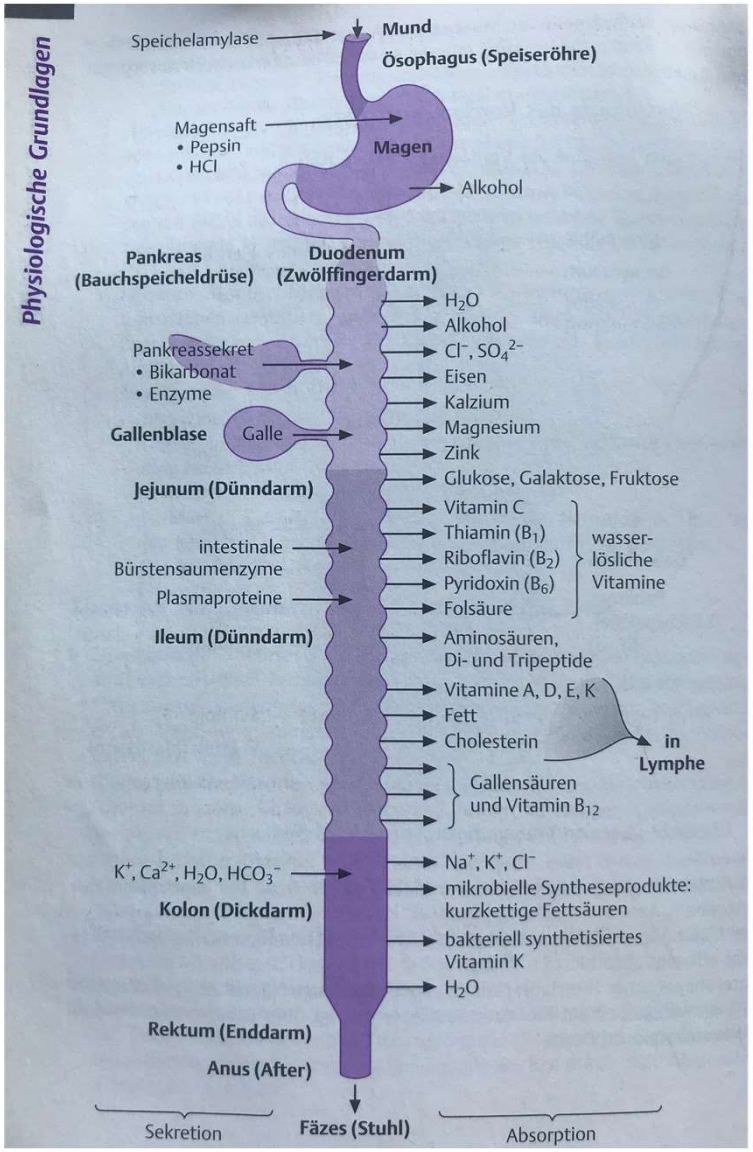
karin dubi
Ernährung • Diätetik

Innenwelt Darm

Videos

- https://www.youtube.com/watch?v=On1HDioOZKw
- https://www.hirslanden.ch/de/corporate/kampagnen/faszination-darm.html

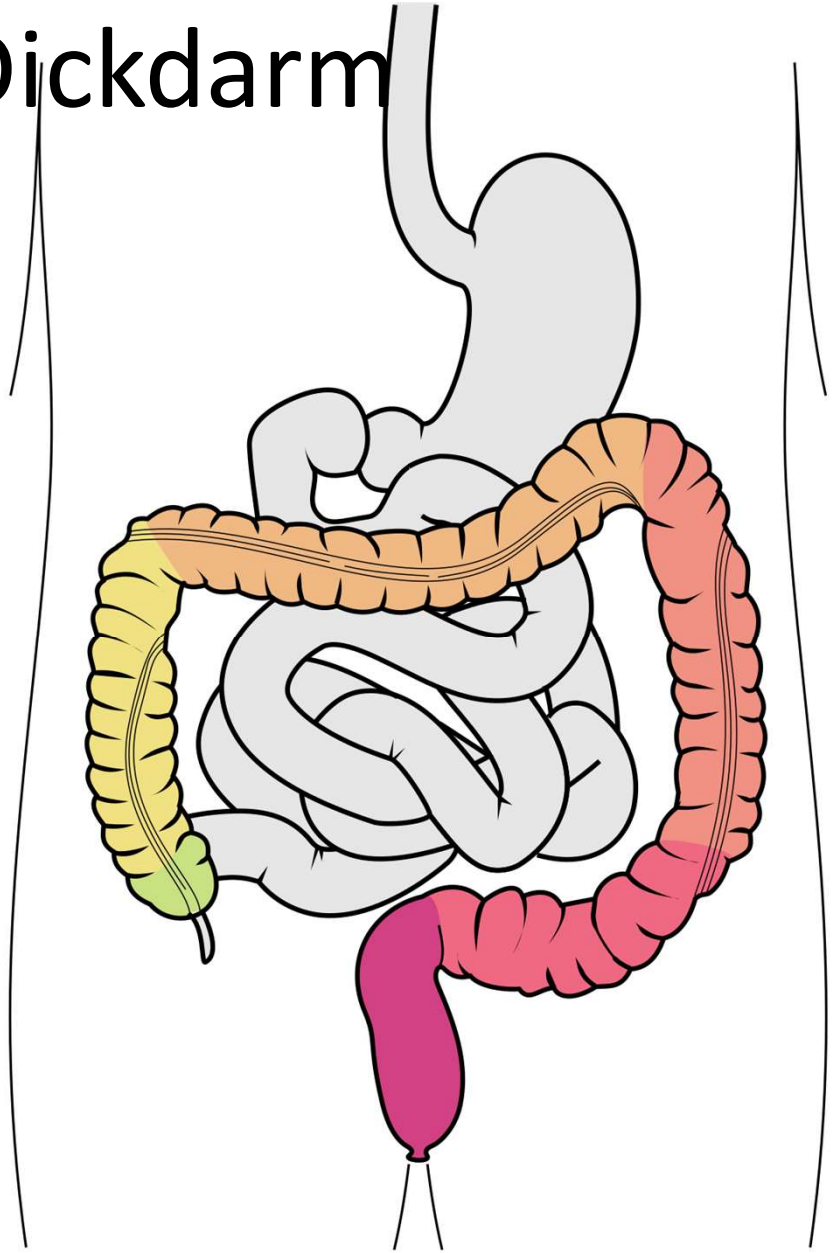
Funktion Dünndarm



karin dubi
Ernährung • Diätetik

Funktion Dickdarm

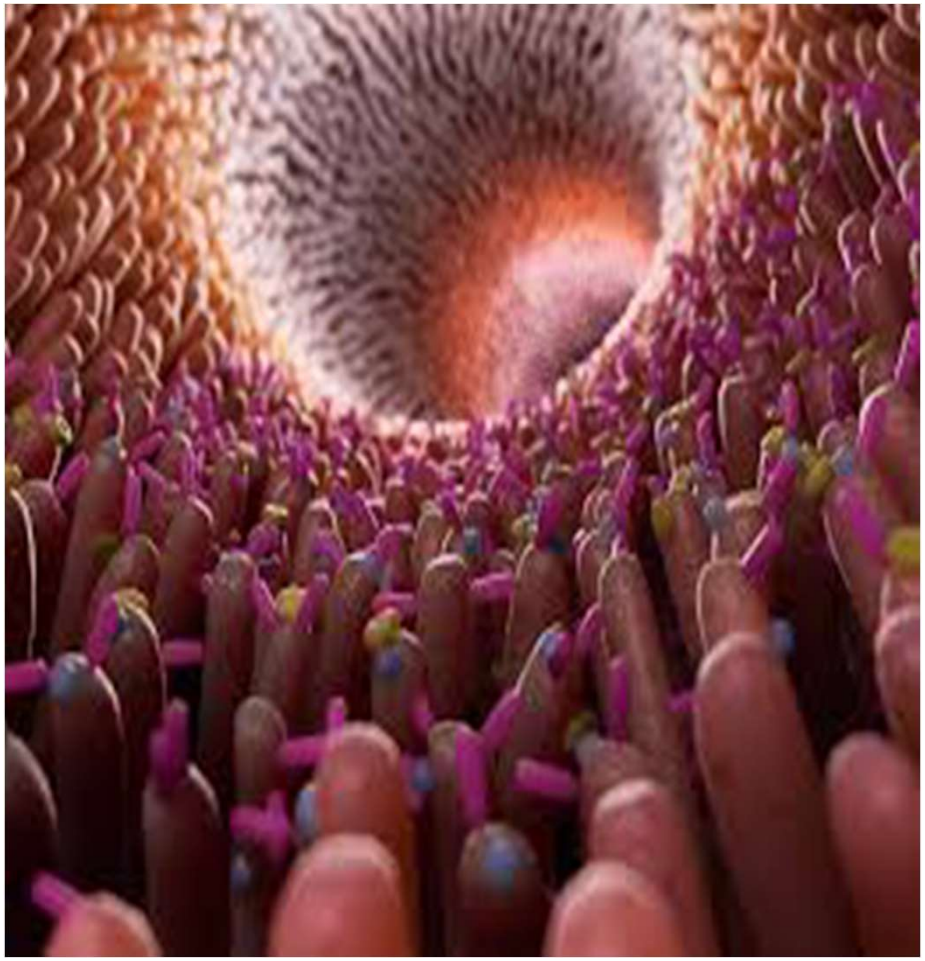
- Aufnahme von Wasser in den Körper (mit Na, K, Cl)
- Stuhl eindicken
- Reservoir für den Stuhl
- Bakterien: Vergärung und Produktion von kurzen Fettsäuren, Vitamin K
- Ausscheidung von Unverdaulichem, Gifte



karin dubi
Ernährung • Diätetik

Darmflora

- 1.5-2kg Bakterien
- ca. so viel wie Zellen
- Mehr als 1000 Bakterienarten: individueller „Fingerabdruck“
- Heilende und schädliche Bakterien
- Beruhigt und hemmt das Immunsystem



Immunsystem Darm

immunis (lat): unberührt, frei, rein

Umwelteinflüsse...
...tragen schädliche Stoffe an uns:
der Darm kontrolliert 50t Nahrung in einem Leben

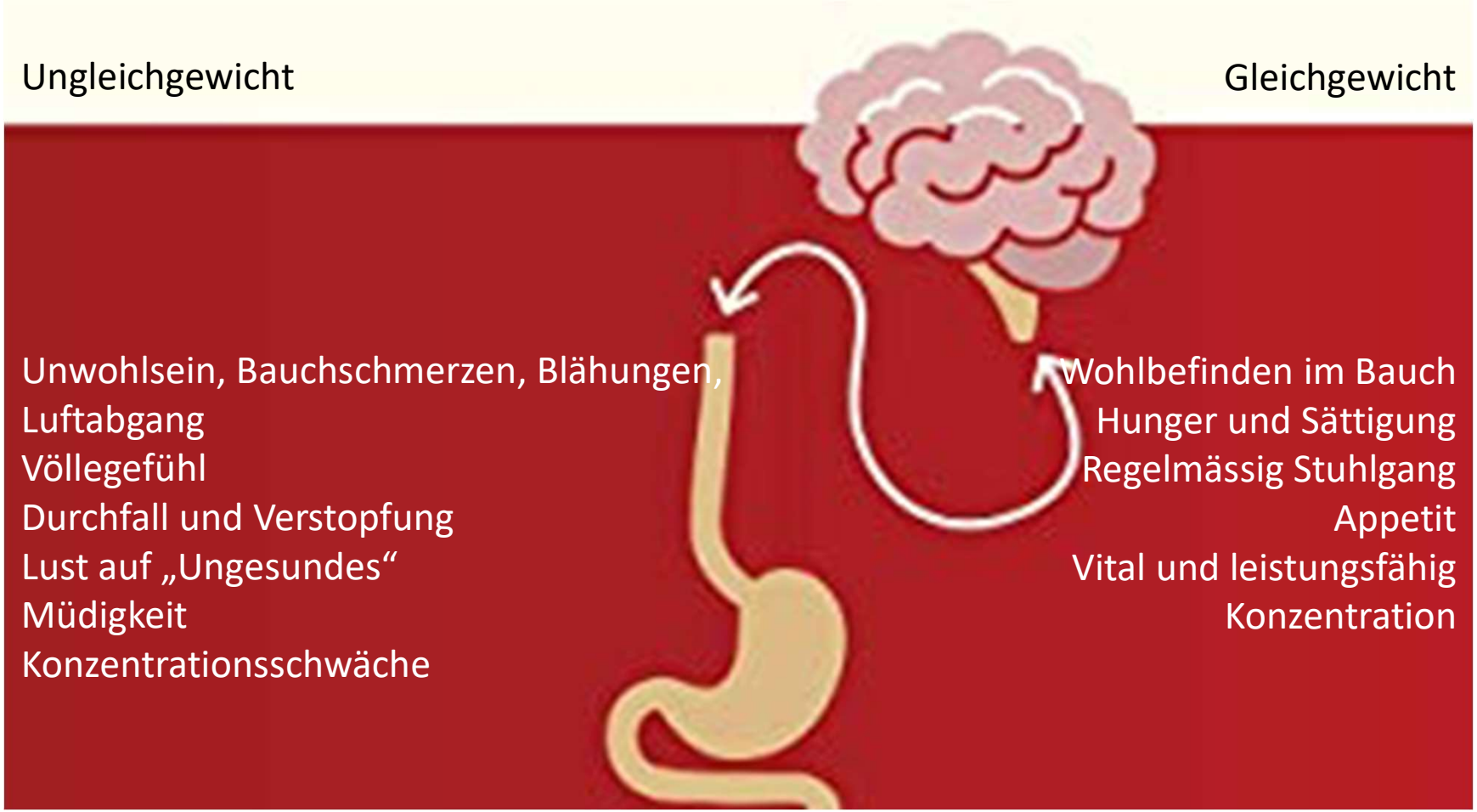
Immunsystem

- **Abwehr von schädlichen Stoffen wie Bakterien, Viren und Pilze**
- **Zerstören von fehlerhaften Zellen**
- **Mechanisch, biochemisch, immunologisch, psychisch**

Zusammenfassung Verdauung

- https://www.youtube.com/watch?v=knjf-DpDNWQ

Darm-Hirn-Achse

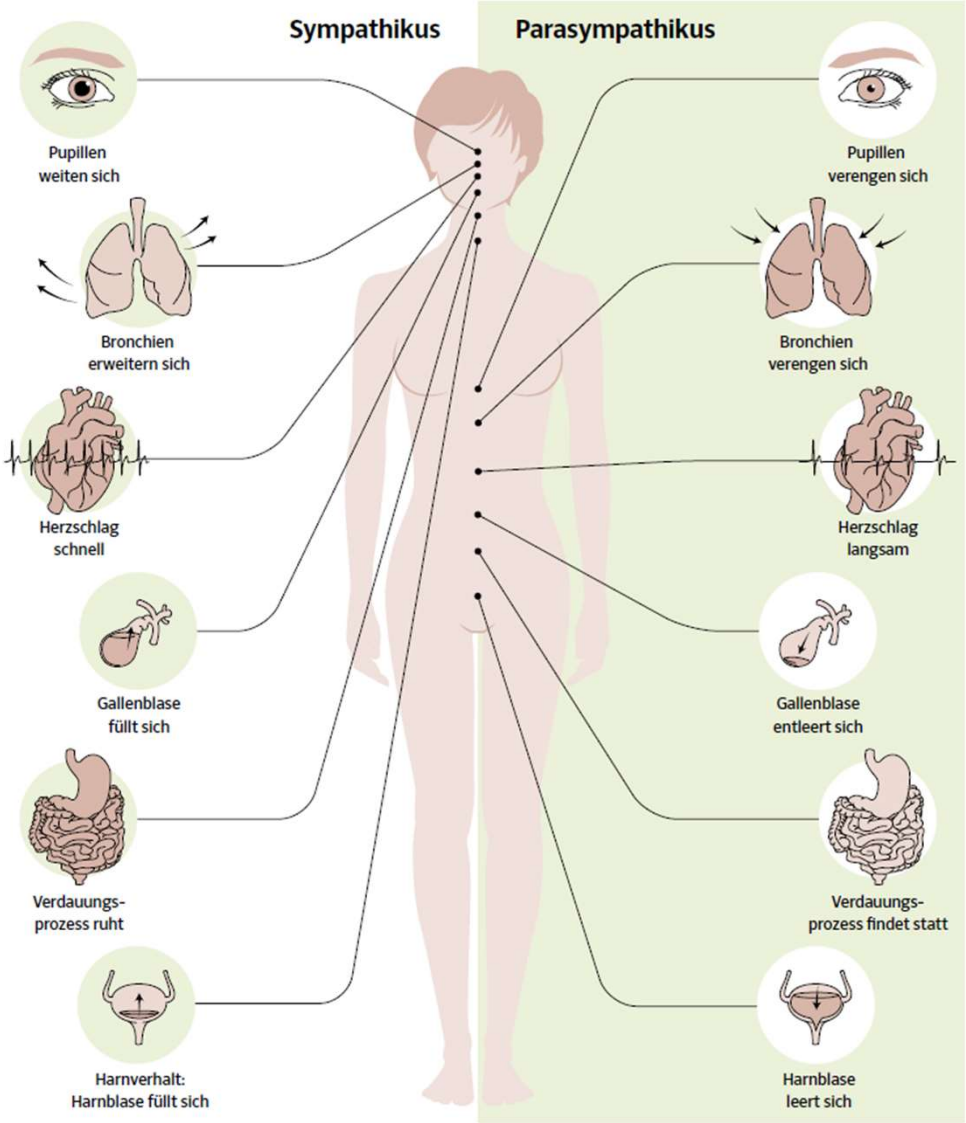


Die Darm-Hirn-Connection. Gregor Hasler. 2019. Schattauer-Verlag

Sympatikus Parasympatikus
Stressnerv Beruhigungsnerv

Aktiviert durch Stress

Stresshormone



Aktiviert durch Entspannung

Informiert das Hirn wie es dem Darm geht

karin dubi
Ernährung • Diätetik

Umfrage

Was für Beschwerden kennen Sie?

Psychische Verstimmung

Wässriger Stuhl

Erhöhtes Stoma-Output

Verstopfung

Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, Magenschmerzen, Völlegefühl etc.

Anderes

Essen für den Darm: LOGI antientzündlich

Nhk/ Institut für integrative Naturheilkunde

Zusammenfassung

- 1.5 -2 L Trinken (warm)
- Basis: Gemüse mit Kräuter
- hochwertigen Pflanzen-Fette/Öle, Ölfrüchte
- Antientzündlich wirkende Gewürze und Kräuter
- Früchte 2 Portionen/Tag
- Hochwertiges typgerechtes Eiweiss zu jeder Mahlzeit

Einschränken

- Kohlenhydrate allgemein v.a. reiner Zucker: Süssgetränke etc.
- Gluten, stattdessen glutenfreie Getreide & „Pseudogetreide" und Wurzelgemüse
- Milch als Getränk
- Rotes Fleisch je nach Konstitution

Getränke

2 Liter täglich

- Hahnenwasser und stilles Wasser, evtl. leicht gesüsst
- Kräutertee, evtl. leicht gesüsst
- Evtl. Bouillon

Flüssigkeitsausgleich

- Isotonische Getränke:
  Isostar Hydrate+Perform, Elotrans®, Oralpädon®
  Selbst zubereitet: 1l Wasser oder Pfefferminztee, 30g Himbeersirup oder Zucker, 50g Maltodextrin, 1.5g Kochsalz

karin dubi
Ernährung • Diätetik

Essen für den Darm: LOGI antientzündlich

Nhk/ Institut für integrative Naturheilkunde

Zusammenfassung

- 1.5 -2 L Trinken (warm)
- Basis: Gemüse mit Kräuter
- hochwertigen Pflanzen-Fette/Öle, Ölfrüchte
- Antientzündlich wirkende Gewürze und Kräuter
- Früchte 2 Portionen/Tag
- Hochwertiges typgerechtes Eiweiss zu jeder Mahlzeit

Einschränken

- Kohlenhydrate allgemein v.a. reiner Zucker: Süssgetränke etc.
- Gluten, stattdessen glutenfreie Getreide & „Pseudogetreide" und Wurzelgemüse
- Milch als Getränk
- Rotes Fleisch je nach Konstitution

Präbiotika

Pektin

- Rüeblisuppe gekocht und püriert (Gemüse)
- Apfel fein gerieben oder püriert (Früchte)

Betaglukane

- Hafer-/ Gersten-schleimsuppe und Porridge
- Champignons

Schleimstoffe

- Flohsamenschalen
- Leinsamen
- Optifibre®

Inulin & Oligofruktose

- Zwiebeln
- Chicoree
- Artischocke
- Pastinake

karin dubi
Ernährung • Diätetik

Kräuter und Gewürze

Jede Mahlzeit damit verfeinern

Kräuter - möglichst frisch

Gewürze

Anis, Ingwer, Kardamom, Kurkuma, Kreuzkümmel, Nelken, Oregano, Schwarzkümmel, Thymian, Zimt, Fenchel, Kamille, Pfefferminze

Pflanzenöle und Fette

Kalte Küche

- Raps- und Olivenöl
- Lein-, Hanf- und Baumnussöl

Warme Küche

- Olivenöl
- Bratbutter, Kokosfett

Nüsse, Samen, Kerne

karin dubi
Ernährung • Diätetik

Essen für den Darm: LOGI antientzündlich

Nhk/ Institut für integrative Naturheilkunde

Zusammenfassung

- 1.5 -2 L Trinken (warm)
- Basis: Gemüse mit Kräuter
- hochwertigen Pflanzen-Fette/Öle, Ölfrüchte
- Antientzündlich wirkende Gewürze und Kräuter
- Früchte 2 Portionen/Tag
- Hochwertiges typgerechtes Eiweiss zu jeder Mahlzeit

Einschränken

- Kohlenhydrate allgemein v.a. reiner Zucker: Süssgetränke etc.
- Gluten, stattdessen glutenfreie Getreide & „Pseudogetreide" und Wurzelgemüse
- Milch als Getränk
- Rotes Fleisch je nach Konstitution

Eiweiss

Funktionen

- Aufbau von Muskelmasse
- Baustein von Zellwänden, Hormonen und Enzymen
- Bestandteil von Antikörper und vielen anderen Bestandteilen des Immunsystems
- im Blut beteiligt am Transport von Eisen
- Baustein von Haut, Haar, Nägel, Sehnen und Geweben

karin dubi
Ernährung • Diätetik

Essen für den Darm: LOGI antientzündlich

Nhk/ Institut für integrative Naturheilkunde

Zusammenfassung

- 1.5 -2 L Trinken (warm)
- Basis: Gemüse mit Kräuter
- hochwertigen Pflanzen-Fette/Öle, Ölfrüchte
- Antientzündlich wirkende Gewürze und Kräuter
- Früchte 2 Portionen/Tag
- Hochwertiges typgerechtes Eiweiss zu jeder Mahlzeit

Einschränken

- Kohlenhydrate allgemein v.a. reiner Zucker: Süssgetränke etc.
- Gluten, stattdessen glutenfreie Getreide & „Pseudogetreide" und Wurzelgemüse
- Milch als Getränk
- Rotes Fleisch je nach Konstitution

Kohlenhydrate

Stärke
Kartoffeln, Mehlprodukte, Getreide & Pseudogetreide

Fruchtzucker
Obst und Fruchtsaft

Haushaltszucke
Süssigkeiten, Süssgetränke, als Zusatz in Lebensmitteln

Milchzucker
Milch, Joghurt, Quark

Essen

Dem individuellen Tagesablauf angepasst

Morgen

Mittag

Abend

karin dubi
Ernährung • Diätetik

Blähungen

Darmfreundlich Essen und Trinken

- Regelmässige Mahlzeiten mit Essenspausen
- Vorwiegend gekocht
- Zucker einschränken, Süssstoffe meiden
- Max. 2 Portionen Früchte täglich, keine Fruchtsäfte
- Laktoseunverträglichkeit prüfen
- Hülsenfrüchte einweichen, mit Gewürzen kochen und Verträglichkeit testen
- Gewürze und Kräuter verwenden
- Warme und stille Getränke

Verdauung fördern

- Bitterstoffe: Schafgarbentee oder -Tinktur, Taraxacum comp (Urtinktur Ceres), Amara-Tropfen, Iberogast

Darmfreundlicher Lifestyle

- Pausen
- Tägliche Bewegung
- Entspannung und Atmung

karin dubi
Ernährung • Diätetik

Stuhlregulation

Darmfreundlicher Lifestyle
Darmfreundlich Essen und Trinken

Wässriger Stuhl

- Rohkost weglassen und Ballaststoffe reduzieren: Gemüse gekocht und Gemüsepüreesuppen, evtl. frische Kompotte püriert (Pektine), Weissmehlprodukte
- Lösliche Ballaststoffe
  - Flohsamenschalen
  - Leinsamen eingelegt
  - Hafer-/Gerstenschleimsuppe und Porridge
- Verträglichkeit prüfen von Kaffee, Scharfem, Fettigem, Laktose, Fruchtzucker, Süssstoffe / Light-Produkte
- Schwarz-, Grün-, Matetee leicht gesüsst, Schwarze Schokolade
- Isotonische Getränke, genügend Salz

Verstopfung

- Ballaststoffe und Rohkost integrieren: Gemüse, Salat, Früchte, Vollkornprodukte
- Flohsamenschalen oder Leinsamen eingelegt
- Genügend Trinken

karin dubi
Ernährung • Diätetik

Kochbuch-Empfehlung

Essen, Geniessen, Gesund bleiben
Ernährung als Medizin
70 genial einfache Rezepte

Laura Koch

atverlag

karin dubi
Ernährung • Diätetik

Für ein gutes

Bauchgefühl

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

karin dubi
Ernährung • Diätetik

www.karindubi.ch - info@karindubi.ch

Nächstes Webinar **07.10.20 18.30 Uhr**

- Thema: : **Gesunde Haut mit Stoma**

- Referentin: Frau Jolanda Baumann
  Stoma-, Kontinenz-, und Wundtherapeutin
  Präsidentin SVS-ASS

- Anmelden unter:
  www.coloplast.ch/webinar
  www.coloplast.at/webinar