



Darmgesundheit: Wie wichtig ist die richtige Ernährung?

GASTRO-Sprechstunde mit Experten der Gastro-Liga e. V.
zum Thema Darmgesundheit 6. Juni 2012 und 4. Juli 2012
(jeweils Mittwoch) von 18 bis 20 Uhr

Gastro-Liga e.V.

Deutsche Gesellschaft
zur Bekämpfung der Krankheiten
von Magen, Darm und Leber
sowie von Störungen des Stoff-
wechsels und der Ernährung e.V.

Friedrich-List-Str. 13
D-35398 Gießen

Phone +49-641-97481-0
FAX +49-641-97481-18
geschaefsstelle@gastro-liga.de
www.gastro-liga.de

Ein gesunder Darm ist wichtig für das Wohlbefinden jedes Menschen. Kaum ein anderes Organ beeinflusst die Gesundheit so unmittelbar wie dieser Schwerarbeiter: Während der Dünndarm zunächst den größten Teil der Nährstoffe aus der aufgenommenen Nahrung filtert und diese dem Körper zur Verfügung stellt, kümmert sich der Dickdarm um den Abtransport der Reste. Und auch ein großer Teil des menschlichen Immunsystems befindet sich im Darm.

Die richtige Ernährung unterstützt einen gesunden Darm, stärkt die Abwehrkräfte und hilft dem Körper, Erkrankungen vorzubeugen – zum Beispiel auch dem Darmkrebs. Aber wie sieht eine darmfreundliche Ernährung aus? Ballaststoffe erhöhen durch ihr Quellvermögen das Stuhlvolumen; das verhindert Verstopfung sowie einen zu langen Kontakt von krebs-erregenden Stoffen mit der Darmwand. Auch Obst und Gemüse können zellschützend wirken, ebenso ungesättigte Fettsäuren, die besonders reichlich in Oliven- und Rapsöl vorkommen. Alkohol sollte nur in kleinen Mengen zu sich genommen werden, denn er ist ein Risikofaktor für Darmkrebs und verschiedene andere Erkrankungen. Das Gleiche gilt auch für rotes Fleisch – eingefleischte Gourmets sollten deshalb öfter vegetarisch genießen und beim Braten und Grillen „cool“ bleiben, denn starkes Erhitzen bringt zwar Geschmack ins Essen, aber auch krebsfördernde Stoffe.

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie Sie Ihren Darm mit der richtigen Ernährung gesund halten können, dann rufen Sie an. Die Experten der Gastro-Liga e. V. beantworten gerne Ihre Fragen rund um das Thema Darmgesundheit. Am 6. Juni 2012 und 4. Juli 2012 (jeweils Mittwoch) von 18 bis 20 Uhr ist die GASTRO-Sprechstunde unter Tel.: 0641-97481-20 zu erreichen.

Unter www.gastro-liga.de \Unser Service\Ratgeber stehen mehr als 45 Broschüren zu unterschiedlichen Verdauungsthemen kostenlos zum Download zur Verfügung, darunter auch ein Ratgeber zum Thema „Gesunde Ernährung“.