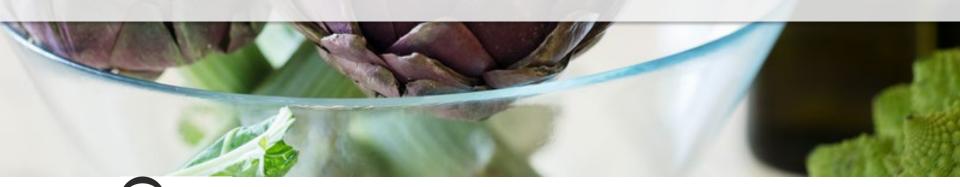
Ernährung – Kraft für's Immunsystem

Karin Dubi BSc in Ernährung und Diätetik Ernährungsberaterin

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



Umfrage

Wer sind Sie?

- Weiblich
- Männlich
- 20-50 Jahre
- 50-80 Jahre
- Ileostoma
- Ileostoma mit Kurzdarm
- Colostoma
- Andere



Inhalt

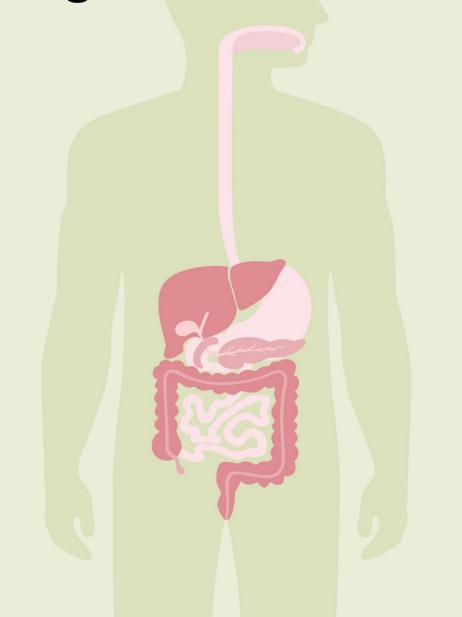
Darm

karin dubi Ernährung • Diätetik

- Immunsystem
- Darm-Hirn-Achse
- Basisernährung
- Beschwerden
 - Blähungen
 - Stuhlregulation

Abschluss und Fragen

Magen-Darm-Trakt



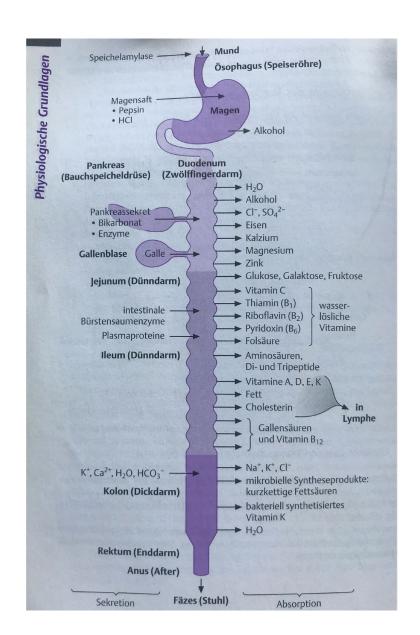


Innenwelt Darm

Videos

- https://www.youtube.com/watch?v=On1HDio OZKw
- https://www.hirslanden.ch/de/corporate/kam pagnen/faszination-darm.html

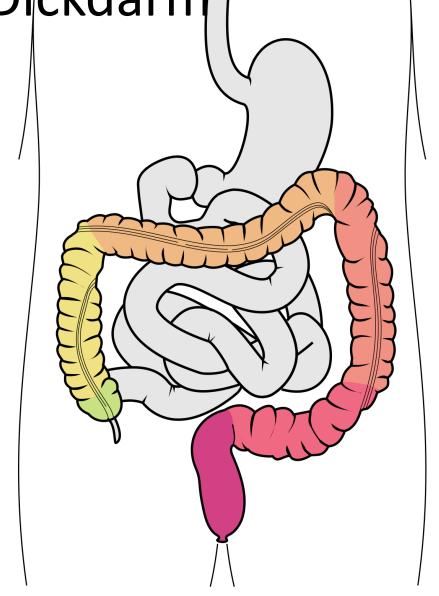
Funktion Dünndarm





Funktion Dickdarm

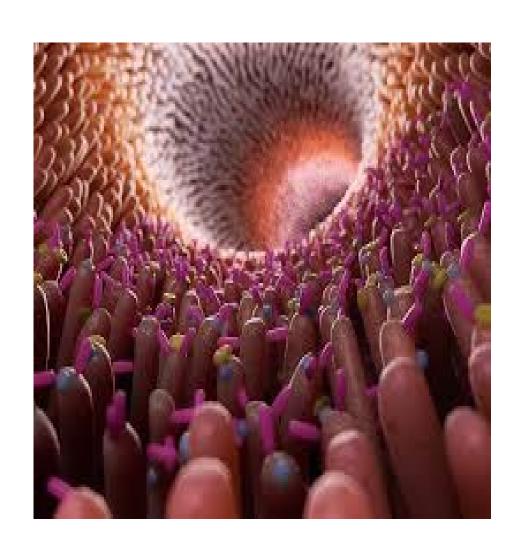
- Aufnahme von Wasser in den Körper (mit Na, K, Cl)
- Stuhl eindicken
- Reservoir für den Stuhl
- Bakterien: Vergärung und Produktion von kurzen Fettsäuren, Vitamin K
- Ausscheidung von Unverdaulichem, Gifte





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

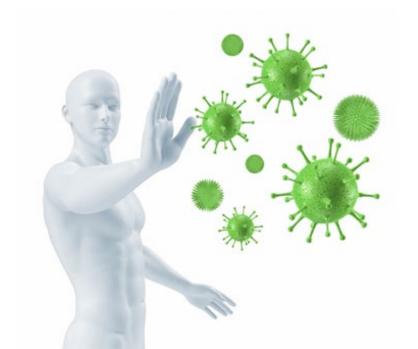
immunis (lat): unberührt, frei, rein

Umwelteinflüsse...

...tragen schädliche Stoffe an uns:

der Darm kontrolliert 50t Nahrung in einem Leben





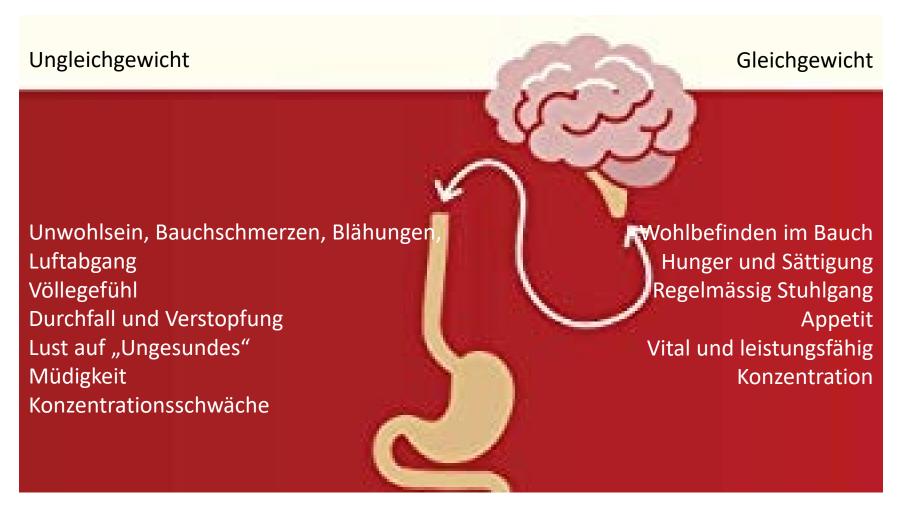
Immunsystem

- 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

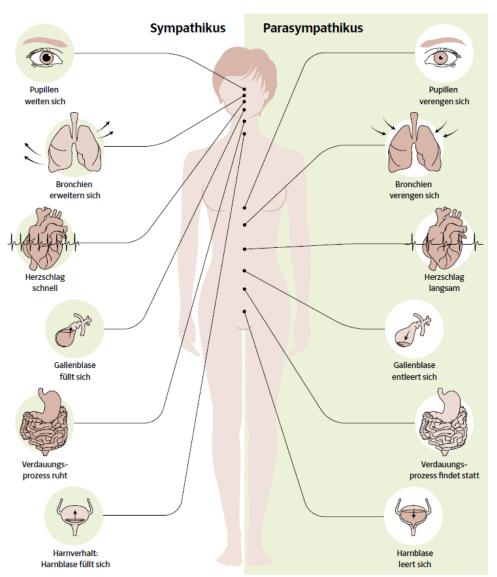
Darm-Hirn-Achse



Sympatikus Parasympatikus Stressnerv Beruhigungsnerv

Aktiviert durch Stress

Stresshormone



Aktiviert durch Entspannung

Informiert das Hirn wie es dem Darm geht



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



Zusammenfassung

- 1.5 -2 L Trinken (warm)
- Basis: Gemüse mit Kräuter
- hochwertigen Pflanzen-Fette/Ole, 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:
 <u>Isostar</u> Hydrate+Perform, Elotrans[®], Oralpädon[®]
 <u>Selbst zubereitet</u>: 1l Wasser oder Pfefferminztee, 30g
 Himbeersirup oder Zucker, 50g Maltodextrin, 1.5g
 Kochsalz



Essen für den Darm: LOGI antientzündlich



Zusammenfassung

- 1.5 -2 L Trinken (warm)
- Basis: Gemüse mit Kräuter
- hochwertigen Pflanzen-Fette/Ole, 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-/ Gerstenschleimsuppe und Porridge
- Champignons

Schleimstoffe

- Flohsamenschalen
- Leinsamen
- Optifibre®

Inulin & Oligofruktose

- Zwiebeln
- Chicoree
- Artischocke
- Pastinake



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





Essen für den Darm: LOGI antientzündlich



Zusammenfassung

- 1.5 -2 L Trinken (warm)
- Basis: Gemüse mit Kräuter
- hochwertigen Pflanzen-Fette/Ole, 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

karin dubi

- 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





Essen für den Darm: LOGI antientzündlich



Zusammenfassung

- 1.5 -2 L Trinken (warm)
- Basis: Gemüse mit Kräuter
- hochwertigen Pflanzen-Fette/Ole, 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



Haushaltszucke Süssigkeiten, Süssgetränke, als Zusatz in Lebensmitteln



Fruchtzucker **Obst und Fruchtsaft**



Milchzucker Milch, Joghurt, Quark

Essen

Dem individuellen Tagesablauf angepasst







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



Stuhlregulation



karin dubi

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

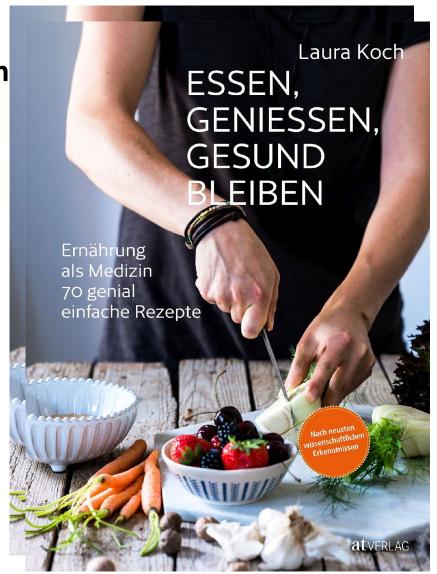
- Ballaststoffe und Rohkost integrieren: Gemüse, Salat, Früchte, Vollkornprodukt
- Flohsamenschalen oder Leinsamen eingelegt
- Genügend Trinken

Kochbuch-Empfehlung

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

Laura Koch

atverlag









Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

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: <u>www.coloplast.ch/webinar</u> www.coloplast.at/webinar