

# MEINE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI REIZDARMSYNDROM

Diese Ernährungspyramide beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen für Menschen mit Reizdarmsyndrom.

Sie kann dir helfen, selbst aktiv zu werden und deine Essgewohnheiten im Alltag anzupassen. Durch die Anpassung von Ernährung und Lebensstil an die eigenen Bedürfnisse können belastende Reizdarmsymptome positiv beeinflusst werden.

## Unterstützende Maßnahmen:



### Ballaststoffe

Lösliche Ballaststoffe können unterstützend helfen (z. B. Flohsamenschalen). Bitte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.



### Probiotika

Darmflora mit ausgewählten Bakterienkulturen unterstützen – täglich für mindestens 4 Wochen einnehmen.



### Professioneller Rat

Sollten Beschwerden über einen längeren Zeitraum anhalten, wende dich bitte an deine behandelnden Ärzt\*innen oder Therapeut\*innen.

Bitte meiden!



• Frittiertes Essen und hochverarbeitete Lebensmittel, wie z. B. Fertiggerichte



**Fette, Süßes, Kaffee, Alkohol**  
moderater Konsum

- Gesamtfettaufnahme reduzieren und hochwertige Fette verwenden (z. B. Olivenöl)
- Natürliche Zucker statt Süßstoffe verwenden
- Menge an Koffein reduzieren (max. 4 Tassen Kaffee/schwarzer Tee pro Tag)
- Alkohol möglichst vermeiden bzw. auf wenige Ausnahmen reduzieren



**Milch & Milchprodukte**  
2-3 Portionen täglich

- 1 Portion = 200-250 ml/g Milch bzw. Joghurt oder 80-100 g Frischkäse/Quark oder 30-50 g Hartkäse
- Wenn nötig, laktosefreie Produkte wählen (z. B. bei Laktoseintoleranz oder lowFODMAP-Diät)



**Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse**  
2-3 Portionen täglich

- 1 Portion = 100-125 g Fleisch/Fisch oder 1 Ei oder 60-80 g Hülsenfrüchte oder 20-30 g Nüsse
- Hülsenfrüchte und Nüsse ggfs. reduzieren (50 bzw. 15 g pro Portion) / nicht täglich verzehren
- Hülsenfrüchte gekocht und ohne Koch-/Einweichwasser verwenden



**Obst**  
2-3 Portionen täglich

- 1 Portion = 80 g, mindestens 2-3 Stunden Abstand zwischen den Portionen
- Auswahl nach Verträglichkeit; bei lowFODMAP-Diät empfehlenswert sind z. B. Banane, Blaubeeren, Himbeeren und Erdbeeren, Kiwi, Papaya, Honigmelone, Orange



**Gemüse**  
3-5 Portionen täglich

- 1 Portion = 100-150 g
- Auswahl nach Verträglichkeit; bei lowFODMAP-Diät empfehlenswert sind z. B. Möhre, Spinat, Gurke, Tomate, Kürbis, Zucchini, Kartoffel, Grün der Lauchzwiebel, Aubergine



**Getreide und Getreideprodukte**  
6 Portionen täglich

- 1 Portion = 40-60 g Brot oder 60-70 g Pasta/Reis
- bevorzugt Produkte aus Quinoa, Mais, Reis, Hafer und Dinkel verzehren
- Produkte aus Weizen, Roggen, Gerste meiden, Ausnahme: Brote mit langer Reifezeit



**Gesunde Essgewohnheiten**

- 3 Hauptmahlzeiten und bei Bedarf 2-3 Zwischenmahlzeiten
- Regelmäßig und nicht zu spät am Abend essen
- Sich Zeit nehmen, gut kauen und nicht im Gehen/Stehen essen



**Ausreichende Flüssigkeitszufuhr, moderate Bewegung**

- Regelmäßige moderate Bewegung (mind. 30 min täglich), z. B. Yoga, Walken
- 1,5-2,5 l Flüssigkeit, vorzugsweise stilles Wasser oder andere kohlenwasserstoff-, koffein- und alkoholfreie Getränke (z. B. ungesüßte Kräutertees)

Jede\*r is(s)t unterschiedlich. Daher sollte jede\*r für sich individuell herausfinden, was für den eigenen Darm gut verträglich ist. Man sollte dennoch versuchen, sich möglichst ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren.

## MyBIOTIK® BALANCE RDS

### Zum Diätmanagement bei Reizdarmsyndrom

Enthält den studiengeprüften Bakterienstamm

*Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®)\*

- + Vitamin D
- + Calcium
- + B-Vitamine

#### Sehr gut verträglich

- ✓ Glutenfrei und laktosefrei
- ✓ Vegetarisch
- ✓ Ohne Farbstoffe
- ✓ Ohne Süßstoffe
- ✓ Ohne Aromen
- ✓ Langfristige Einnahme möglich

Diese Kombination ist auf den besonderen Nährstoffbedarf von Menschen mit Reizdarmsyndrom abgestimmt.

Die bei Reizdarm häufig unzureichende Versorgung, insbesondere mit Vitamin D, Calcium und Folsäure wird durch die enthaltenen Mikronährstoffe verbessert.<sup>1</sup>

Der ausgewählte Bakterienstamm LP299V® kann in der enthaltenen Dosierung die intestinale Mikrobiota positiv beeinflussen.<sup>2</sup>

1. Torres MJ et al. (2018), 2. Ducrotté P et al. (2012), \*LP299V® patented by probi®

### Mein Darm. Meine Gesundheit.

Mit MyBIOTIK® entscheide ich mich bewusst für anwendungsspezifisch konzipierte Produkte, wissenschaftlich fundiert, ohne belastende Zusatzstoffe, in gesicherter Qualität, verlässlich und persönlich, seit 1995.

### Meine Entscheidung.

**My**BIOTIK®

## Mein Darm. Du reizt mich nicht mehr.

### In jeder Apotheke erhältlich

20 Tagesportionen – PZN 15635170 – AVP 30,45€

40 Tagesportionen – PZN 15635187 – AVP 51,95€

