

MEIN ÜBERBLICK FÜR MEHR BALANCE



Ernährungstagebuch mit
wertvollen Tipps zur Ernährung
und Stressreduktion

Inhalt

- 03 Für meinen Darm und mich!
- 04 Warum ist mein Darm gereizt?
- 05 Was bringt meine Darmflora wieder in Balance?
- 06 Erkennen, was mich belastet
- 08 Darmfreundliche Ernährung
- 09 Wie kann ich meinen täglichen Mikronährstoffbedarf decken?
- 10 Mein Weg zu mehr Balance – mein Tagebuch
- 11 Wie fülle ich das Tagebuch aus?
- 12 Mein Überblick: Woche 1
- 19 Bewegung für eine gesunde Verdauung
- 20 Mein Überblick: Woche 2
- 27 Einfach mal durchatmen



Für meinen Darm und mich!

Schmerzhafte Blähungen und Bauchkrämpfe, Übelkeit, unangenehme Darmgeräusche sowie Durchfall oder Verstopfung – bei einem gereizten Darm liegen eine Vielzahl von dauerhaften, teils wechselnden Beschwerden vor.

Mit diesem Tagebuch hast du die Möglichkeit, dir selbst und deinem Arzt/ deiner Ärztin einen Überblick über deine gesundheitliche Situation zu verschaffen. Dazu dokumentierst du verschiedene Angaben im Tagesverlauf.

Ziel ist es, mögliche Zusammenhänge zwischen Lebensmitteln und Speisen, aber auch Lebensstil, Stressfaktoren und Darmbeschwerden aufzudecken. Deshalb werden im Folgenden sowohl deine Ernährung als auch dein Wohlbefinden und die Verdauung abgefragt.

Zusätzlich möchten wir dir Tipps an die Hand geben, mit denen sich deine Beschwerden reduzieren lassen und sich deine Lebensqualität verbessern kann.

- Wie du ein Ernährungstagebuch führst und wie du dich und deinen Darm bestmöglich unterstützen kannst, erklärt dir diese Broschüre.



Warum ist mein Darm gereizt?

Viele Faktoren beeinflussen deinen Darm und dein Wohlbefinden. Die aktuelle Forschung zeigt, dass sich insbesondere das Wechselspiel zwischen Darmflora, Ernährung und Stress auf die Reizdarmsymptomatik auswirkt.

1. Darmflora im Ungleichgewicht

Reizdarmpatient*innen haben im Vergleich zu Gesunden eine veränderte Zusammensetzung der Darmflora. Dies geht mit einem weniger stabilen Darm-Ökosystem einher und begünstigt das Auftreten von Reizdarmbeschwerden.

2. Gereizte Nerven

Stress, gereizte Nerven und Darmbeschwerden beeinflussen sich gegenseitig. So treten Reizdarmbeschwerden häufig in stressigen Situationen auf, wodurch sich das Stresslevel nochmals erhöht. Dies schlägt wiederum auf den Darm – ein Teufelskreis.

3. Eingeschränkte Ernährung

Die Ernährung spielt für Reizdarmpatient*innen eine relevante Rolle, denn oftmals verstärken sich die Beschwerden, sobald bestimmte Lebensmittel verzehrt werden. Ein langfristiger Verzicht auf diese entsprechenden Lebensmittel kann jedoch zu einer einseitigen Ernährung führen, die eine unzureichende Zufuhr an wichtigen (Mikro-)nährstoffen mit sich bringen kann.

Was bringt meine Darmflora wieder in Balance?

Ist die Darmflora beim Reizdarmsyndrom verändert und das sensible Gleichgewicht des Darm-Ökosystems gestört, können speziell ausgewählte probiotische Bakterienkulturen helfen.

Gute Bakterien für meinen Darm

Die als Probiotika eingesetzten Mikroorganismen kommen natürlicherweise im Dün- und/oder Dickdarm vor. Dazu zählen vor allem Milchsäurebakterien, wie z. B. Laktobazillen.

Jede probiotische Bakterienkultur zeigt stammspezifische Eigenschaften, die je nach Bedarf gezielt genutzt werden können. Für Reizdarmpatient*innen sind speziell ausgewählte Probiotika förderlich, die aufgrund ihrer Stoffwechselprodukte schädliche Bakterien verdrängen und das Darmmilieu verbessern.

Lactobacillus plantarum 299v – klinisch geprüft bei Reizdarm

Lactobacillus plantarum 299v, kurz LP299V®, ist ein probiotischer Bakterienstamm, der in mehreren klinischen Studien positive Effekte auf die Symptome von Reizdarmpatient*innen gezeigt hat. Sein Verzehr konnte in den Studien Folgendes bewirken:¹⁻⁴

- ✔ Bauchschmerzen reduziert
- ✔ Blähungen reduziert
- ✔ Stuhlfrequenz normalisiert

Die positive Wirkung des LP299V® auf die Reizdarmsymptome lässt sich durch seine stammspezifischen Eigenschaften erklären: Er kann das Darmmilieu so beeinflussen, dass schädliche Bakterien verdrängt werden und sich nützliche Bakterien wieder vermehrt ansiedeln können. Die Artenvielfalt und die Stabilität des Darm-Ökosystems werden wiederhergestellt.

1. Ducrotté P et al. (2012), 2. Krammer H et al. (2021),
3. Niedzielin K et al. (2001), 4. Nobaek S et al. (2000)

Erkennen, was mich belastet

Häufig können das persönliche Stresslevel und der Lebensstil Mitverursacher eines gereizten Darms sein. Dieser Fragebogen soll dir mögliche Zusammenhänge zwischen deinem Stresslevel und deinem Wohlbefinden aufzeigen.

	nie	ab und zu	häufig	sehr oft
Ich habe beruflichen Stress.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe privaten Stress.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich finde keine Zeit mehr für mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin antriebslos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin müde und erschöpft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin traurig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Ängste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich leide unter Schlafstörungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich erkranke häufig an Infekten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich esse unregelmäßig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich esse oft Fertigprodukte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bewege mich wenig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich rauche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Summe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn du **mehr als 6 mal „häufig“ bis „sehr oft“** angekreuzt hast, sollte dies ein **Warnsignal** für dich sein. Denn Stress oder psychologische Belastungen tun weder dir noch deiner Darmgesundheit gut. Versuche, deinen Alltag ruhiger und gelassener zu gestalten. Ein paar einfach umzusetzende Tipps auf der nächsten Seite können dir dabei schon helfen.

10 Tipps gegen Stress

Folgende Tipps lassen sich ganz leicht im Alltag umsetzen:

1. Starte sanft in den Tag und nimm dir Zeit, z. B. auch schon beim Aufstehen.
2. Nimm dir am Tag nicht zu viel vor und plane auch Zeit für dich selbst ein.
3. Schaffe dir Rituale und gestalte für dich selbst einen regelmäßigen Tages-Rhythmus.
4. Schlafe ausreichend – ideal sind 7-9 Stunden.
5. Trau dich, „nein“ zu sagen.
6. Bring mehr Bewegung in dein Leben – Sport tut nicht nur dem Körper sondern auch der Seele gut.
7. Atem- und Meditationstechniken können dir helfen, zur Ruhe zu kommen.
8. Lache mehr, denn das sorgt für Entspannung und macht glücklich.
9. Sei stolz auf dich und schreibe jeden Tag etwas Positives auf.
10. Wenn es dir nicht gut geht, sprich mit deiner Familie, deinen Freund*innen oder deinen Ärzt*innen/Therapeut*innen über deine Probleme.



Darmfreundliche Ernährung

Eine ausgewogene und individuell auf die Symptome abgestimmte Ernährung kann dazu beitragen, den gereizten Darm positiv zu beeinflussen.

Hier findest du ein paar generelle Tipps, die du recht einfach bei deinen Essgewohnheiten prüfen und übernehmen kannst:

- Nimm dir Zeit zum Essen.
- Gründliches Kauen und Einspeicheln sind wichtig.
- Achte auf dein Sättigungsgefühl – dies setzt zeitversetzt ein.
- Halte regelmäßige Mahlzeiten und Pausen für den Darm/ die Verdauung ein (d. h. kein ständiges Snacken).
- Trinke ausreichend, v. a. stilles Wasser oder ungesüßten Tee.
- Nimm Getränke und Speisen raumtemperiert oder lauwarm, anstatt eiskalt oder sehr heiß, zu dir.
- Meide stark gewürzte und fettige Speisen.
- Gedünstetes Gemüse/Obst ist besser verträglich als Rohkost – insbesondere am Abend.
- Verwende bevorzugt naturbelassene Lebensmittel und meide Fertigprodukte/Zusatzstoffe.
- Iss so abwechslungsreich und ausgewogen wie möglich, um den Bedarf an allen wichtigen Nährstoffen zu decken.



FODMAP – hilfreiche Ernährung bei einem gereizten Darm

FODMAPs (Fermentable, Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols) sind in vielen Nahrungsmitteln von Natur aus enthalten und können bei empfindlichen Personen Beschwerden verursachen.

Wenn du überlegst, dich FODMAP-arm zu ernähren, kannst du in unserem kostenlosen POCKET GUIDE mehr über FODMAPS erfahren und erhältst eine hilfreiche Lebensmittelliste. (Bestelle einfach per E-Mail an info@nutrimmun.de oder nutze den kostenlosen Download auf www.nutrimmun.de/anwendungsbereiche/reizdarm/mittel-gegen-reizdarm

Weitere Ratgeber gibt es auch zu: **Fruktose, Laktose, Gluten**

Wie kann ich meinen täglichen Mikronährstoffbedarf decken?

Studien haben gezeigt, dass Reizdarmpatient*innen im Vergleich zur Normalbevölkerung weniger Vitamin D, Calcium sowie bestimmte B-Vitamine aufnehmen. Dies liegt zum einen daran, dass aufgrund von Unverträglichkeiten zu wenige Lebensmittel mit den entsprechenden Mikronährstoffen verzehrt werden. Zum anderen ist der Reizdarm teils nicht in der Lage, die zugeführten Mikronährstoffe in ausreichender Menge zu resorbieren und zu verwerten, was auf die gestörte Darmfunktion von Reizdarmpatient*innen zurückgeführt wird.

Es hat sich gezeigt, dass sich Reizdarmsbeschwerden verbessern können, wenn der Bedarf an spezifischen Mikronährstoffen dauerhaft gedeckt ist.

Vitamin D – steigert die Lebensqualität

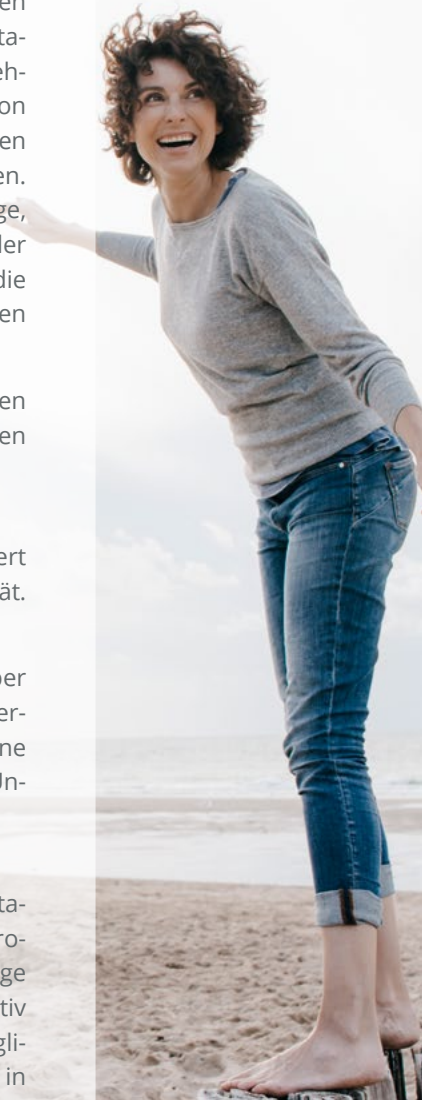
Eine ausreichende Versorgung an Vitamin D reduziert die Reizdarmsymptome und steigert die Lebensqualität.

Calcium – unterstützt die Verdauung

Der Mineralstoff unterstützt die Verdauung. Darüber hinaus ist Calcium für die Reizweiterleitung in den Nervenzellen bedeutsam. Entsprechend kann sich eine dauerhaft unzureichende Zufuhr in Nervosität und Unruhe äußern.

B-Vitamine – stärken die Nerven

Spezifische B-Vitamine, insbesondere Folsäure, Vitamin B6, B12 und Niacin, sind notwendig, um Neurotransmitter zu bilden. Neurotransmitter sind wichtige Botenstoffe, die Stressreaktionen des Körpers positiv beeinflussen und so für mehr psychische Ausgeglichenheit sorgen können. Zudem kann der Körper in Stresssituationen einen erhöhten Mikronährstoffbedarf haben.




Mein Weg zu mehr Balance – mein Tagebuch

Es kann vorkommen, dass bestimmte Lebensmittel und Stressfaktoren den gereizten Darm antriggern und deshalb Symptome hervorrufen.

Mit Hilfe eines Tagebuchs kann festgestellt werden, was dir gut und was dir weniger gut bekommt. So kann herausgefunden werden, was die Ursachen für deine Beschwerden sein könnten. Protokolliere zu diesem Zweck, was du gegessen und getrunken hast, wie deine Verdauung war, wie du dich mental fühlst und welche Ereignisse es gab.

Manchmal wird es offensichtlich sein, was die Beschwerden auslöst, weil du innerhalb kurzer Zeit (30-60 min) Bauchschmerzen oder Durchfall bekommst. Dies kann beispielsweise nach dem Verzehr von Milch oder Saft durch Unverträglichkeiten von Laktose oder Fruktose auftreten. Es kann aber auch sein, dass Beschwerden erst sehr viel später auftreten – auch noch am nächsten Tag, wenn du an bestimmte Lebensmittel schon gar nicht mehr denkst. Das hängt damit zusammen, dass Lebensmittel unterschiedlich lange benötigen, bis sie komplett verdaut sind.

Außerdem können auch bestimmte Ereignisse, wie z. B. Prüfungen oder Stress bei der Arbeit, Auslöser für Beschwerden sein. Deshalb ist es wichtig, auch solche Dinge zu notieren.

 **Mit diesem Tagebuch kannst du selbst aktiv werden und deinem Arzt/deiner Ärztin oder deinem Ernährungsberater/deiner Ernährungsberaterin eine wertvolle Übersicht an die Hand geben.**

Wie fülle ich das Tagebuch aus?

Speisen & Getränke

Was hast du gegessen und getrunken?

Versuche, die Lebensmittel so präzise wie möglich aufzuschreiben, denn so kann besser herausgefunden werden, was du verträgst und was nicht. Schreibe beispielsweise statt nur „Brot“ auch die Sorte auf (z. B. „helles Weizenbrot“ oder „Roggenvollkornbrot“). Wenn beispielsweise Fleisch gegessen wird, ist es auch wichtig zu notieren, ob eine Soße dabei war (z. B. „Geschnetzeltes vom Huhn mit einer Pilz-Sahnesoße“).

Es hilft auch, die Uhrzeit der Mahlzeit zu notieren und eine grobe Angabe zur Menge der Lebensmittel zu machen. Vielleicht hast du nur zu viel eines bestimmten Lebensmittels auf einmal gegessen. Eine kleinere Menge davon macht dir möglicherweise weniger Beschwerden. Ein regelmäßiger Rhythmus kann sich ebenfalls positiv auf deine Symptome auswirken. Teste es aus!

Achte auch auf die Nennung aller Zwischenmahlzeiten und Getränke.

Ereignisse & Wohlbefinden




Wie geht es dir?

Wie stark gestresst bist du?

Liegt etwas Besonderes an, wie z. B. Urlaub oder Prüfungen/Konflikte?




Verdauung

Lerne deinen Bauch besser kennen und beurteile dazu deine Verdauung

-  Sie hat mich nicht eingeschränkt
-  Sie war belastend, aber erträglich
-  Sie hat mich stark eingeschränkt (z. B. Blähungen, Durchfall, Krämpfe)

Tagesresümee

Wie geht es dir und wie bewertest du deinen Tag heute insgesamt?

-  Mir geht es gut
-  Mir geht es so lala
-  Mir geht es schlecht

Woche 1

Speisen & Getränke

Ereignisse & Wohlbefinden

Verdauung

Tagesresümee

Mo Frühstück:



Mittagessen:



Abendessen:



Zwischenmahlzeiten:

Getränke:

Anzahl Stuhlgänge _____

Beschaffenheit

hart weich flüssig

Di Frühstück:



Mittagessen:



Abendessen:



Zwischenmahlzeiten:

Getränke:

Anzahl Stuhlgänge _____

Beschaffenheit

hart weich flüssig

Woche 1

Speisen & Getränke

Ereignisse & Wohlbefinden

Verdauung

Tagesresümee

Mi

Frühstück:

Mittagessen:

Abendessen:

Zwischenmahlzeiten:

Getränke:



Anzahl Stuhlgänge _____

Beschaffenheit

hart weich flüssig

Do

Frühstück:

Mittagessen:

Abendessen:

Zwischenmahlzeiten:

Getränke:



Anzahl Stuhlgänge _____

Beschaffenheit

hart weich flüssig

Fr

Frühstück:

Mittagessen:

Abendessen:

Zwischenmahlzeiten:

Getränke:



Anzahl Stuhlgänge _____

Beschaffenheit

hart weich flüssig

Woche 1

Speisen & Getränke

Ereignisse & Wohlbefinden

Verdauung

Tagesresümee

Sa

Frühstück:



Mittagessen:



Abendessen:



Zwischenmahlzeiten:

Getränke:

Anzahl Stuhlgänge _____

Beschaffenheit

hart weich flüssig

So

Frühstück:



Mittagessen:



Abendessen:



Zwischenmahlzeiten:

Getränke:

Anzahl Stuhlgänge _____

Beschaffenheit

hart weich flüssig

Wochenresümee 1 – Reflektieren, erkennen, angehen

Was hat mir gut getan / ist mir gut bekommen?

Was hat mir nicht so gut getan / habe ich nicht vertragen?

Meine Ziele für die nächste Woche:

Bewegung für eine gesunde Verdauung

Sportliche Betätigungen bringen den Darm wieder in Schwung. Um die Verdauung mit Bewegung zu unterstützen, musst du nicht sofort Mitglied im Fitness-Studio werden oder für den nächsten Marathon trainieren. Denn es sind nicht die Höchstleistungen, die für die Gesundheit gut sind, sondern die, die regelmäßig in den Alltag integriert werden können.

- Optimal sind 30 Minuten moderate Bewegung am Tag, diese können auch aufgeteilt sein in 3 x 10 Minuten
- Draußen an der frischen Luft tut es gleich doppelt so gut
- Ideal sind: Spazieren gehen/Walken, Fahrradfahren, Schwimmen

Dabei ist es wichtig, dass du dich nicht überanstrengst und auf deine Körpersignale achtest.

Yoga – Entspannung für den Darm

Ein gutes Mittel gegen Verstopfung kann Yoga sein. Bereits ein paar Minuten täglich helfen dem Magen-Darm-Trakt sich zu entspannen und besser zu funktionieren. Der Stuhlgang wird regelmäßiger und Blähungen können gemindert werden.

Balasana (Kindhaltung)

1. Setze dich auf deine Fersen und lege dann deinen Oberkörper auf den Oberschenkel ab.
2. Bringe die Stirn vor den Knien auf die Matte.
3. Lege deine Arme mit nach oben zeigenden Handflächen neben deinem Körper ab.
4. Lasse deine Schultern nach unten sinken und bringe dein Gesäß tiefer in Richtung Füße.
5. Bleibe für einige Atemzüge in Balasana und entspanne dich.



Woche 2

Speisen & Getränke

Ereignisse & Wohlbefinden

Verdauung

Tagesresümee

Mo Frühstück:



Mittagessen:



Abendessen:



Zwischenmahlzeiten:

Getränke:

Anzahl Stuhlgänge _____

Beschaffenheit

hart weich flüssig

Di Frühstück:



Mittagessen:



Abendessen:



Zwischenmahlzeiten:

Getränke:

Anzahl Stuhlgänge _____

Beschaffenheit

hart weich flüssig

Mi

Frühstück:

Mittagessen:

Abendessen:

Zwischenmahlzeiten:

Getränke:



Anzahl Stuhlgänge _____

Beschaffenheit

hart weich flüssig

Do

Frühstück:

Mittagessen:

Abendessen:

Zwischenmahlzeiten:

Getränke:



Anzahl Stuhlgänge _____

Beschaffenheit

hart weich flüssig

Fr

Frühstück:

Mittagessen:

Abendessen:

Zwischenmahlzeiten:

Getränke:



Anzahl Stuhlgänge _____

Beschaffenheit

hart weich flüssig

Woche 2

Speisen & Getränke

Ereignisse & Wohlbefinden

Verdauung

Tagesresümee

Sa

Frühstück:



Mittagessen:



Abendessen:



Zwischenmahlzeiten:

Getränke:

Anzahl
Stuhlgänge _____

Beschaffenheit

hart weich flüssig

So

Frühstück:



Mittagessen:



Abendessen:



Zwischenmahlzeiten:

Getränke:

Anzahl
Stuhlgänge _____

Beschaffenheit

hart weich flüssig

Wochenresümee 2 – Reflektieren, erkennen, angehen

Was hat mir gut getan / ist mir gut bekommen?

Was hat mir nicht so gut getan / habe ich nicht vertragen?

Meine Ziele für die nächste Woche:

Einfach mal durchatmen

Tiefe Atemzüge mit Armbewegung

Mit dieser Übung wird die Lunge durchlüftet und der Kreislauf stabilisiert.

Stelle die Füße parallel und ungefähr hüft- bzw. schulterbreit auseinander, so dass du sicher stehst. Hebe mit der Einatmung die Arme nach vorne hoch und mit der Ausatmung senke die Arme wieder. Der Blick bleibt geradeaus gerichtet. Bleibe bei dieser Übung locker und leicht gebeugt in Knien und Hüfte. Beide schwingen bei der Abwärtsbewegung leicht mit. Mache die Bewegungen so groß oder so klein, wie es für dich angenehm ist.

„Mini“ – einfache Entspannungstechnik

„Mini´s“ sind auf die Atmung konzentrierte Techniken, mit denen schnelle Angst- und Spannungsreduktion möglich ist. Du kannst sie mit offenen oder geschlossenen Augen an jedem Ort und zu jeder Zeit durchführen – kein Mensch wird merken, dass du übst.

Mini 1

Zähle sehr langsam von 10 nach 0, jede Zahl für einen Atemzug. So, dass du mit dem ersten Atemzug bei der Ausatmung zu dir selber „10“ sagst, beim nächsten „9“ bis du bei „0“ angekommen bist. Höre danach in dich hinein und fühle deinen Puls. Geht es dir besser? Bist du ruhiger? Wenn nicht, wiederhole die Übung noch einmal.

Mini 2

Zähle beim Einatmen langsam bis 4, beim Ausatmen zählst du langsam von 4 rückwärts. Beim Einatmen sagst du also langsam erst „1,2,3,4“, beim Ausatmen sagst du langsam „4,3,2,1“. Wiederhole diese Übung 5-10 Mal.



MyBIOTIK® BALANCE RDS

Zum Diätmanagement bei Reizdarmsyndrom

Enthält den studiengeprüften Bakterienstamm *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®)*
 + Vitamin D
 + Calcium
 + B-Vitamine

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

Die bei Reizdarm häufig unzureichende Versorgung, insbesondere mit Vitamin D, Calcium und Folsäure wird durch die enthaltenen Mikronährstoffe ausgeglichen.

Der ausgewählte Bakterienstamm LP299V® kann in der enthaltenen Dosierung die intestinale Mikrobiota positiv beeinflussen.

*patented by probi®

Mit freundlicher Empfehlung von:

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.

Mein Darm.

Du reizt mich nicht mehr.

In jeder Apotheke erhältlich:

20 Tagesportionen – PZN 15635170

40 Tagesportionen – PZN 15635187



Meine Entscheidung.

MyBIOTIK®