



Diätplan bei V.a. bakterielle Dünndarmfehlbesiedelung (SIBO)

6-Wochen zuckerfreie Diät:

- **Komplett auf Zucker verzichten:** Süßigkeiten wie Waffeln, Schokolade, Cornflakes, Kekse, Eis, gesüßte Getränke, Säfte, Cola Light, Kakao, Latte Macchiato usw. sind tabu.
- Kohlenhydrate stark reduzieren:
- **kein** Brot, Laugenstangen, Müsli, keine Nudeln, Kartoffeln, Reis, Pizza, Pommes.
- **Stattdessen Quinoa, Amarant, Chiasamen, Leinsamen, Backwerk aus Quarkteig mit Nüssen/Samen; als Beilagen Gemüse wie Pastinaken.**
- Essen Sie generell viel **Gemüse** (am besten gegart) und etwa 2 x wöchentlich eiweißreiche Kost wie **Fisch und Fleisch**. Sehr gesund ist fetter Seefisch wie Makrele, Lachs und Hering.
- Empfehlenswert sind **Nüsse** und gesundes Fett, also zum Beispiel Olivenöl, Rapsöl, Leinöl/ Leinsamen, Hanföl.
- Verzehren Sie nur Obst mit weniger als 2 g Glukose und 2 g Gramm Fruktose pro 100 g (z. B. **Aprikose, Avocado, Honigmelone, Mandarine, Papaya, Zitrone**).
- Milchprodukte sollten komplett vermieden werden.
- **Trinken Sie 2 Liter pro Tag**
- Bitterstoffe regulieren die Darmmotorik, regen die Sekretion der Verdauungssäfte an und mindern den Süßhunger. Sie sind in Löwenzahn und einigen Gemüsen. Zudem gibt es sie in Tropfenform (Apotheke, z. B. gelber Enzian).
- Legen Sie - je nach individueller Verträglichkeit - gern wöchentlich einen Rohkosttag ein. Besonders geeignet sind dafür Möhren, Kohlrabi, Stangensellerie, Feldsalat, Chicorée und Papaya. Rohkost in größeren Mengen kann allerdings blähend wirken.
- Gehen Sie täglich **30 Minuten spazieren** – für Ihre Darmgesundheit!

6-Wochen zuckerfreie Diät:

- Getreidesorten allmählich wieder einführen - zunächst Buchweizen, Roggen, Dinkel. Aber **verzichten Sie weiterhin komplett auf Weizen!**
- Hefe-Extrakte (lebende Hefepilze) wirken probiotisch, sie regulieren die Darmflora und enthalten B-Vitamine, die gut für die Haut und die Zuckerverdauung sind.
- Präbiotische Lebensmittel - z. B. Artischocken, Chicorée, Zwiebeln, Topinambur oder Löwenzahn, der zudem noch Bitterstoffe enthält – können beim Erhalt einer gesunden Darmflora helfen.
- Süßigkeiten erst ganz langsam wieder einführen: z. B. dunkle Schokolade (mind. 70 % Kakao), Kekse aus Dinkel-Hafer, Dattelnkonfekt mit Mandeln und Nüssen.