



Der gesunde Darm

Im menschlichen Darm leben Billionen Mikroorganismen, die man in „gute“ und „schlechte“ Bakterien oder Pilze einteilen kann. Durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung reich an Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorn fördern Sie die „guten“ Darmbewohner. Mit einer sehr fett- oder zuckerreichen Ernährungsweise lassen Sie die Keime wachsen, die Ihren Darm zusätzlich belasten können. Allgemein wirkt sich ein gesunder Darm positiv auf das Immunsystem und das Wohlbefinden aus.

Probiotika

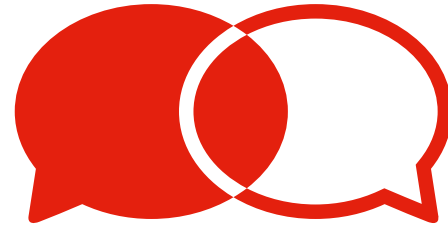
Probiotika haben eine positive Wirkung auf den Darm und können auch bei Durchfall nützlich sein. Sie sind in fermentierten Milchprodukten wie Joghurt und Joghurt drinks (bei Bedarf auch laktosefrei) enthalten. Durch ihre Zufuhr wird ein saures Milieu im Darm erzeugt, wodurch das Wachstum schädlicher Bakterien eingedämmt wird. Bei Krebspatient:innen zeigte sich durch Probiotika eine Reduzierung der Magen-Darm-Probleme nach einer Chemo- oder Strahlentherapie.

Ballaststoffe

Ballaststoffe gelten als Schlüssel zu einem gesunden Darm. Empfohlen wird eine tägliche Zufuhr von 30 g. Ballaststoffreich sind pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse (besonders mit Schale), Hülsenfrüchte und sämtliche Vollkornprodukte.

Vielleicht haben Sie auch schon mal von Präbiotika gehört? Diese Stoffklasse der Ballaststoffe, z. B. das Inulin in Chicorée, Topinambur, Artischocken, Knoblauch und Zwiebeln, dienen gesunden Darmbakterien als Nahrung. Außerdem können Ballaststoffe, wie Zellulose, Wasser binden. Deshalb wirken sich Flohsamenschalen sowie pektinreiches Obst oder Gemüse (z. B. Äpfel) positiv auf den Darm aus.

Nach Abklingen des Durchfalls sollten Sie den Darm wieder langsam an eine ballaststoffreiche Ernährung gewöhnen. Starten Sie beispielsweise mit schonend gegartem Gemüse und erhöhen Sie nach und nach den Rohkostanteil.



LillyPlus™

Mamma

Lilly Deutschland GmbH

Werner-Reimers-Str. 2-4
61352 Bad Homburg
www.lilly.com/de



PP-AL-DE-3001 Juni 2025



Leben mit Brustkrebs

Die richtige Ernährung während und nach Durchfall

Bei Krebspatient:innen tritt Durchfall oft aufgrund der Einnahme von Medikamenten auf. Eine weitere Ursache ist die Schädigung der Darmschleimhaut durch eine Chemo- oder Strahlentherapie. Durchfall sollten Sie nicht unterschätzen, denn er kann zu Flüssigkeits- und Elektrolytstörungen, Mangelernährung und einem damit verbundenen geschwächten Immunsystem führen.



Schweregrad des Durchfalls

- Grad 0:** Keine Beschwerden
 - Grad 1:** Erhöhung um < 4 Stuhlgänge pro Tag über Normalfrequenz
 - Grad 2:** Erhöhung um 4-6 Stuhlgänge pro Tag über Normalfrequenz
 - Grad 3:** Erhöhung um ≥7 Stuhlgänge pro Tag über Normalfrequenz
- Inkontinenz; Krankenhauseinweisung angezeigt; starker*

Anstieg der Stuhlmenge über die Normalmenge hinaus; Einschränkung der selbstversorgenden Aktivitäten des täglichen Lebens

Grad 4: Lebensbedrohliche Folgen
Eingreifen dringlich angezeigt

Ein Service von Lilly Deutschland GmbH



LillyPlus™

Mamma



Anzeichen einer Dehydration

Bei einer Verminderung des Wasseranteils im Körper um 0,5% entsteht bereits ein Durstgefühl. Ein Flüssigkeitsverlust von 3% führt zu Einschränkungen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Bei einer Durchfallerkrankung verlieren Sie nicht nur Wasser, sondern auch wichtige Elektrolyte wie Natrium, Kalium oder auch Bicarbonat.



TIPP: Der Hautfalten-Test

Ist mein Körper mit ausreichend Flüssigkeit versorgt? Ziehen Sie eine Hautfalte an der Rückseite Ihrer Hand nach oben und lassen sie wieder los. Zieht sich die Hautfalte gleich wieder zurück, ist alles ok. Bleibt die Hautfalte, sollten Sie unbedingt mehr trinken! Weitere Anzeichen für eine Dehydration können u. a. Kopfschmerzen, Schwindel, Kreislaufprobleme oder sogar Fieber sein.

Viel trinken ist erstes Gebot!

Während Sie unter normalen Umständen ca. 2l Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen sollten, kann sich diese Menge bei Durchfall auf 3l oder mehr erhöhen. Am besten geeignet sind Wasser (ohne Kohlensäure) und Getränke, die eine stopfende Wirkung haben:

- Schwarzer oder grüner Tee (20 min ziehen lassen), diese haben einen hohen Gerbsäureanteil
- Matetee, Pfefferminztee, Kamillentee (ohne Zucker)
- Brombeer-, Heidelbeer- und Erdbeertee
- Wasserkakao: Reines Kakaopulver mit heißem Wasser mischen und leicht süßen

Elektrolytlösung selbstgemacht (nach WHO)

In einen Liter abgekochtes Leitungswasser oder stilles Mineralwasser werden je ¼ TL Kochsalz und Backpulver gerührt. Dazu kommen 2 EL Zucker oder Honig und eine halbe Tasse Orangensaft. Trinken Sie dies bei Durchfall in kleinen Schlucken.



TIPP: Karottensuppe nach Ernst Moro (1905)

500 g geschälte Karotten zerkleinern, in 1l Wasser 1 bis 1 ½ Stunden kochen, durch ein Sieb pressen oder in einem Mixer pürieren. Danach die Gesamtmenge auf 1l mit Wasser auffüllen und einen knapp gestrichenen Teelöffel (3 g) Kochsalz hinzufügen.

Mythos Cola und Salzstangen

Expert:innen raten heute davon ab, Salzstangen und Cola bei Durchfall zu sich zu nehmen. Salzstangen können bei übermäßigem Verzehr zu einer zu hohen Zufuhr an Salz führen. Zudem entzieht der hohe Zuckergehalt in Cola-Getränken dem Körper Wasser und das enthaltene Koffein verstärkt den bereits bestehenden Kaliummangel.

Ernährung während des Durchfalls

Wichtig ist, dass Sie mehrmals täglich kleine Mahlzeiten zu sich nehmen. Meiden Sie dabei fettreiche Lebensmittel und solche, die viel Zucker enthalten. Dabei gilt: Hören Sie auf Ihren Darm!

Bevorzugen Sie:

- Hafer-, Reis- oder Leinsamenbrot (aus geschroteten Leinsamen)
- Kaliumreiche Lebensmittel wie Kartoffeln, getrocknete Aprikosen, Bananen oder Bananenchips
- Pektinreiches Obst und Gemüse (geriebene Äpfel mit Schale, reife Bananen, weich gekochte Möhren)
- Sauermilchprodukte wie Joghurt, Buttermilch, Kefir, Molke aufgrund der darin enthaltenen probiotischen Kulturen. Keine Milch!
- Weißbrot, Reis, Hirse, Grieß. Kein Vollkorn (wegen möglicher Blähungen)
- Laugengebäck, Salzstangen (in kleinen Mengen)
- Gemüsebrühe oder Möhrensuppe
- Mit Muskatnuss würzen, sie verzögert den Transport der Speisen in den Darm
- Stopfende Nahrungsmittel, z. B. Heidelbeeren, Sud aus Heidelbeeren und kochendem Wasser, Kakao oder dunkle Schokolade, schwarzer Tee (15 min ziehen lassen)
- Flohsamenschalen
- Meiden Sie Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit oder Mannit, z. B. in Lightprodukten enthalten

Wenn der Durchfall abgeklungen ist

Gut verträgliche, leicht verdauliche sowie schonend zubereitete Lebensmittel helfen dem Darm und Ihnen sich wieder zu erholen. Diese Ernährungsweise nennt man leichte Vollkost. Es können individuelle Unverträglichkeiten auftreten bzw. vorliegen – hören Sie daher immer auf Ihren Darm und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Besonders bekömmlich sind	Folgende Lebensmittel können problematisch sein
Gedünstete und individuell verträgliche Gemüsesorten wie Tomaten ohne Schale, Zucchini, Kartoffeln, Pastinaken, Karotten, Auberginen, junger Kohlrabi und Gemüsesuppen ohne blähende Sorten wie Kohl	Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Knoblauch, Rettich, Radieschen sowie Kohlsorten
Fettarme Fleisch und Wurst sowie Fisch	Fettreicher Fisch, Fleisch und Wurst, hartgekochte Eier
Fettarme Milch und Milchprodukte, eher weiche, fettarme Käsesorten	Hartkäse
Bevorzugen Sie feinvermahlene Vollkornprodukte	Produkte aus grobem Vollkorn oder sehr frisches Brot
Leichte Kuchenteige wie Biskuit oder Obstboden	Torten, sehr süße Speisen
Säurearmes, vollreifes Obst, ggf. Kompott	Unreifes Obst
Getränke mit niedrigem Säuregehalt und mit nur wenig/ohne Kohlensäure, milder Tee	Getränke mit viel Kohlensäure, starker Tee oder Kaffee
Diese Zubereitungsarten vertragen Sie gut	Dies sollten Sie besser meiden
Milde, fettarme Zubereitungsformen, z. B. dünsten Sie den Fisch, anstatt ihn zu braten	Sehr fette Speisen, die in Fett gebraten wurden, Geräuchertes oder auch stark Angebratenes, z. B. Bratkartoffeln, Chips
Frische Kräuter und Gewürze – testen Sie vorsichtig!	Stark oder scharf Gewürztes, Gewürzmischungen
Bevorzugen Sie raumtemperierte Lebensmittel und Mahlzeiten	Sehr kalte oder sehr heiße Lebensmittel oder Getränke