



### Immunstark essen!

Wenn es um ein intaktes Immunsystem geht, führt kein Weg am Darm und seinen Bewohnern vorbei. Die Darmflora, auch Mikrobiom genannt, besteht aus über 1.000 verschiedenen Arten von Bakterien und mehr als 100 Billionen Bakterien insgesamt. Günstig für unsere Immunabwehr ist eine große Bakterienvielfalt, wobei die Zusammensetzung stark von der richtigen Ernährungsweise abhängt.



#### Tipps für eine darmgesunde Ernährung

Eine bunte, ausgewogene Vielfalt ist die beste Grundlage!

- viel wertvolles Pflanzliches → Vollwertgetreide, Hülsenfrüchte & Nüsse, Gemüse & Obst
- wenig Tierisches → mageres Fleisch, magere Wurst, Fisch
- pro- und präbiotische Lebensmittel

Auf meinem Speiseplan stehen täglich:

- 2 Portionen Obst und
- 3 Portionen Gemüse
- 4-5x am Tag Getreide
- 3x täglich Milch(produkte)

**Probiotika:** sind Lebensmittel, die natürlicherweise Milchsäurebakterien enthalten und positiv auf die Darmgesundheit wirken.

Man findet sie in ...

- ✓ ungesüßten Sauer Milchprodukten z.B. Naturjoghurt, Kefir
- ✓ fermentiertem Gemüse z.B. unerhitztes Sauerkraut

**Präbiotika:** sind Ballaststoffe, die als Nahrung für die guten Darmbakterien dienen.

Sie kommen vor in ...

- ✓ (Vollkorn)Getreideprodukten und Samen: z.B. Haferflocken, Lein-, Flohsamen, Nüsse
- ✓ Obst- und Gemüsesorten: z.B. Äpfel, Zitrusfrüchte, Bananen, Spargel, Zucchini, Kürbis, Lauchgemüse, Salat

#### Bennis Rezepttipps

##### Sauerkrautsalat mit Apfel

für ca. 10 Kinderportionen

Zutaten:

1 Pkg. Sauerkraut, 2 Äpfel, 2 Karotten, Naturjoghurt, (Kürbiskern)Öl, Apfel- oder Zitronensaft, Zucker, Salz, Nüsse, Rucola, Paprika (optional)

Zubereitung:

Sauerkraut abtropfen lassen und fein schneiden. Äpfel vierteln, in feine Scheiben schneiden. Karotten schälen, grob raffen und alles gut vermischen. Mit Naturjoghurt und (Kürbiskern)Öl marinieren. Mit Apfel- oder Zitronensaft, etwas Zucker und Salz abschmecken. Nach Geschmack mit gehackten Nüssen, Paprikawürfeln und Rucola bestreuen.

##### Bleib gesund. Müsli

Bananen zerdrücken und buntes Obst der Saison klein schneiden (Äpfel, Erdbeeren, Marillen, Pfirsiche...). Joghurt und Milch dazu geben. Haferflocken und geschroteten Leinsamen unterheben. Alles gut durchmischen - Fertig!