

Fachwissen,
Informationen und
Alltagstipps.

Darmgesunde Ernährung leicht gemacht

Mit 15 leckeren Rezepten
und Wochenplan

CSS

Inhalt

Im Zentrum des Körpers	3
Gesundheit beginnt in uns	3
Anatomie	4
Verdauung im Überblick	4
Zielgruppe	8
Die Darmgesundheit betrifft jeden	8
Ernährung & Lebensstil	10
Massnahmen für einen gesunden Darm	10
Was dem Darm schadet	14
Gut zu wissen	17
Gesunde Alternativen	17
Fragen und Antworten	18
Hausmittel-Tipps	21
Der darmfreundliche Ernährungsplan	23
Einkaufsliste der Grundzutaten	25
Sauerkraut selber machen	26
Rezepte	27
Hirse-Bagels mit Tofu-Rührei	27
Porridge Grundrezept	28
Chia-Quark mit Feigen	29
Leinsamenbrot mit Haferkleie	30
Randen-Poke-Bowl	31
Rotkohl-Tortilla mit Birnen-Hummus	32
Marokkanische Linsensuppe	33
Kimchi Fried Rice	34
Apfel-Kichererbsen-Curry	35
Orientalischer Ofenspargel mit Bohnenpüree	36
Topinambur-Kurkuma-Suppe	37
Gemüse-Vollkornpizza	38
Linsen-Salat mit Sauerkraut	39
Tempeh-Satay mit Erdnussdipp	40
Dinkel-Pasta mit Brokkoli-Sauce	41

Impressum

Herausgeberin: CSS Versicherung

Autorin: Lara Hüsler (www.food4life.ch)

Gesundheit beginnt in uns

«Der Tod sitzt im Darm!» Dieser Satz, welcher von dem griechischen Arzt Hippokrates stammt, ist noch immer landläufig bekannt. Aber stimmt er denn? Seit vielen Jahren forschen Experten auf dem Gebiet der Darmgesundheit und zwischenzeitlich kann man sagen: Im Darm sitzt auch, oder gerade dort, das Leben.

Der Darm ist eines der Wunderwerke unseres Körpers, welches stetig im Austausch mit anderen Organen steht. Nebst den wichtigen Abwehrmechanismen, welche einen Grossteil unseres Immunsystems bilden, ist der Darm auch der Ort, an welchem Entzündungen und Infektionen sowie (chronische) Krankheiten vorgebeugt und gehemmt werden können.

Unser Bauchgefühl ist eine verlässliche Unterstützung, wenn es darum geht, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Eine direkte Verbindung vom Darm zum Gehirn ermöglicht eine sekunden-schnelle Kommunikation der beiden Organe und hat so Einfluss auf unsere Gefühlslage, unser psychisches Wohlbefinden und unser Verhalten.

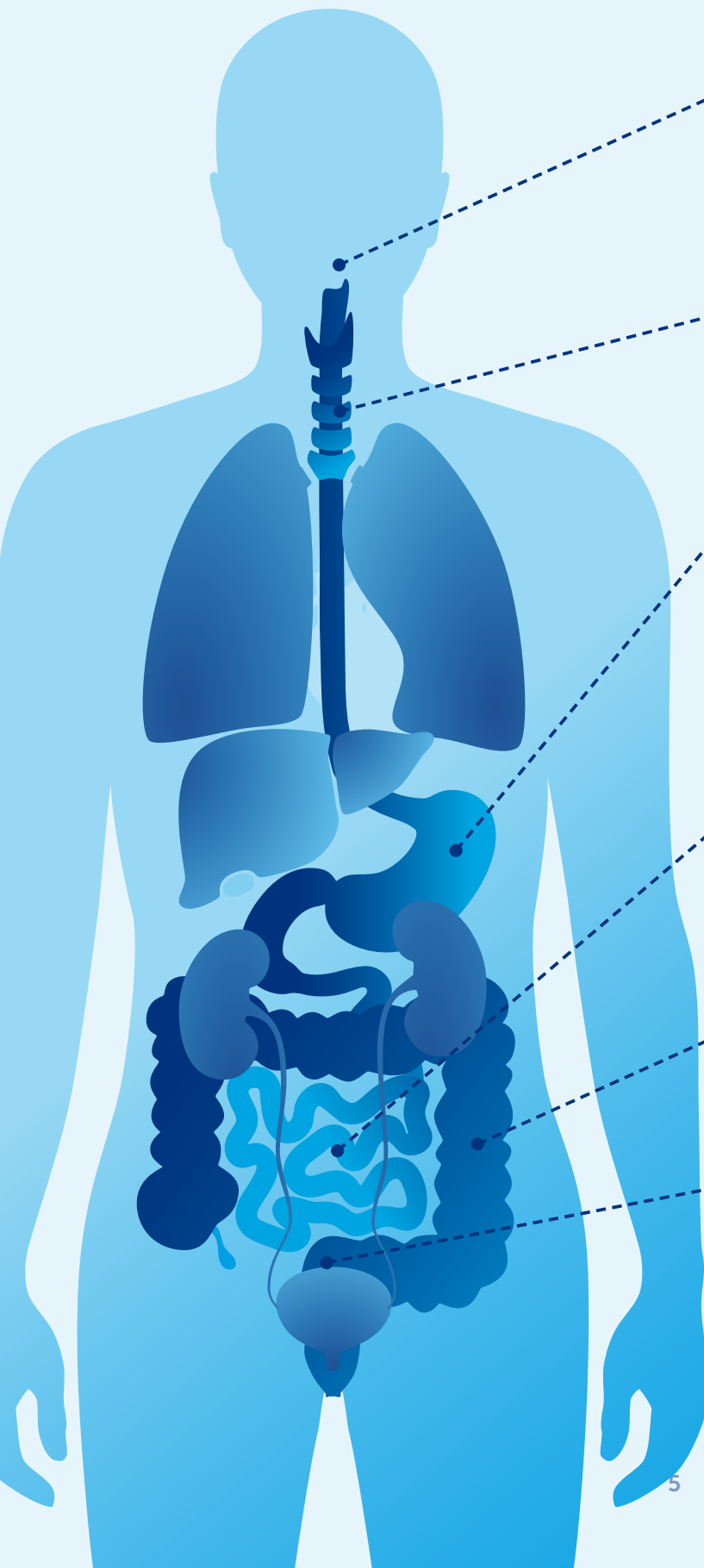
Wie komplex unser Darm aufgebaut ist, wie Sie von den neusten Forschungen profitieren können und welche Ernährung den Darmmitbewohnern gut tut – all das klären wir in diesem E-Book «Darmgesunde Ernährung leicht gemacht».

Verdauung im Überblick

Ein bekanntes Sprichwort besagt: «Du bist, was du isst.» Das setzt voraus, dass alles, was in den Mund gesteckt wird, problemlos im Darm aufgenommen und verwertet werden kann. Doch stimmt das überhaupt?

Wissenschaft und Forschung sind heute mehrheitlich der Meinung, dass es dafür eine treffendere Erkenntnis gibt, nämlich: «Du bist, was du verdaust.» Die Aufnahme aller Nähr- und Vitalstoffe sowie die Elimination allfälliger Giftstoffe werden durch ausgeklügelte Systeme und Stationen des Verdauungstraktes geregelt. Welchen Weg der Nahrungsbrei geht und an welchen Stationen er vorbeikommt, zeigt diese Grafik.

Stationen der Verdauung



Mund

- Nahrungsaufnahme
- Mechanische Zerkleinerung (Zähne)
- Chemische Zerkleinerung (Enzyme)

Speiseröhre

- Transport des Nahrungsbreis

Magen

- Reservoir des Nahrungsbreis
- Durchmischung und Desinfektion des Nahrungsbreis
- Spaltung der Eiweiße
- Portionierte Weitergabe an den Darm

Dünndarm

- Chemische Verdauung (Enzyme)
- Nährstoffaufnahme ins Blut
- Aufnahme von Wasser

Dickdarm

- Eindickung des Stuhls durch Wasseraufnahme

Mastdarm (Enddarm)

- Stuhlgang, Entleerung

Connaissances
spécialisées,
informations et
conseils utiles au
quotidien.

Adopter facilement une alimentation saine pour l'intestin

15 recettes savoureuses et un
programme hebdomadaire

CSS

Sommaire

Au centre du corps	3
La santé vient de l'intérieur	3
Anatomie	4
Présentation générale de la digestion	4
Groupe cible	8
La santé intestinale nous concerne toutes et tous	8
Alimentation et mode de vie	10
Comment préserver sa santé intestinale	10
Éléments nocifs pour l'intestin	14
Bon à savoir	17
Des alternatives saines	17
Foire aux questions	18
Quelques remèdes maison	21
Un programme alimentaire bénéfique pour l'intestin	23
Liste de courses pour les ingrédients de base	25
Choucroute maison	26
Recettes	27
Bagels à base de millet au tofu brouillé	27
Recette de base du porridge	28
Séré au chia et aux figues	29
Pain aux graines de lin et au son d'avoine	30
Poke bowl de betteraves	31
Tortillas de chou rouge avec houmous à la poire	32
Soupe de lentilles marocaine	33
Riz frit au kimchi	34
Curry aux pommes et aux pois chiches	35
Asperges au four à l'orientale, accompagnées d'une purée de haricots	36
Soupe au curcuma et aux topinambours	37
Pizza complète aux légumes	38
Salade de lentilles à la choucroute	39
Satay de tempeh accompagné de sauce aux cacahuètes	40
Pâtes à l'épeautre et sauce au brocoli	41

Mentions légales

Editeur: CSS Assurance

Auteure: Lara Hüsler (www.food4life.ch)

La santé vient de l'intérieur

«La mort réside dans l'intestin!» Cette phrase du médecin grec Hippocrate est encore bien connue de nos jours. Mais est-elle vraie? Voilà des années que les expertes et experts mènent des recherches au sujet de la santé intestinale. Aujourd'hui, on peut affirmer que dans l'intestin réside aussi la vie.

Merveille de notre corps, l'intestin échange en permanence avec les autres organes. En plus d'assurer des mécanismes de défense parmi les plus importants de notre système immunitaire, l'intestin prévient et limite les inflammations, les infections et certaines maladies (chroniques).

Ce que l'on ressent au fond de soi est une base fiable sur laquelle s'appuyer pour prendre les bonnes décisions. Il existe un lien direct entre l'intestin et le cerveau, qui permet une communication quasi-instantanée entre ces deux organes. L'intestin a donc une influence sur notre état émotionnel, notre bien-être psychologique et notre comportement.

La complexité de l'intestin, le parti que l'on peut tirer des résultats des dernières recherches scientifiques et l'alimentation à adopter pour renforcer notre flore intestinale: vous découvrirez tout cela et bien plus encore dans cet e-book intitulé «Adopter facilement une alimentation saine pour l'intestin».

Présentation générale de la digestion

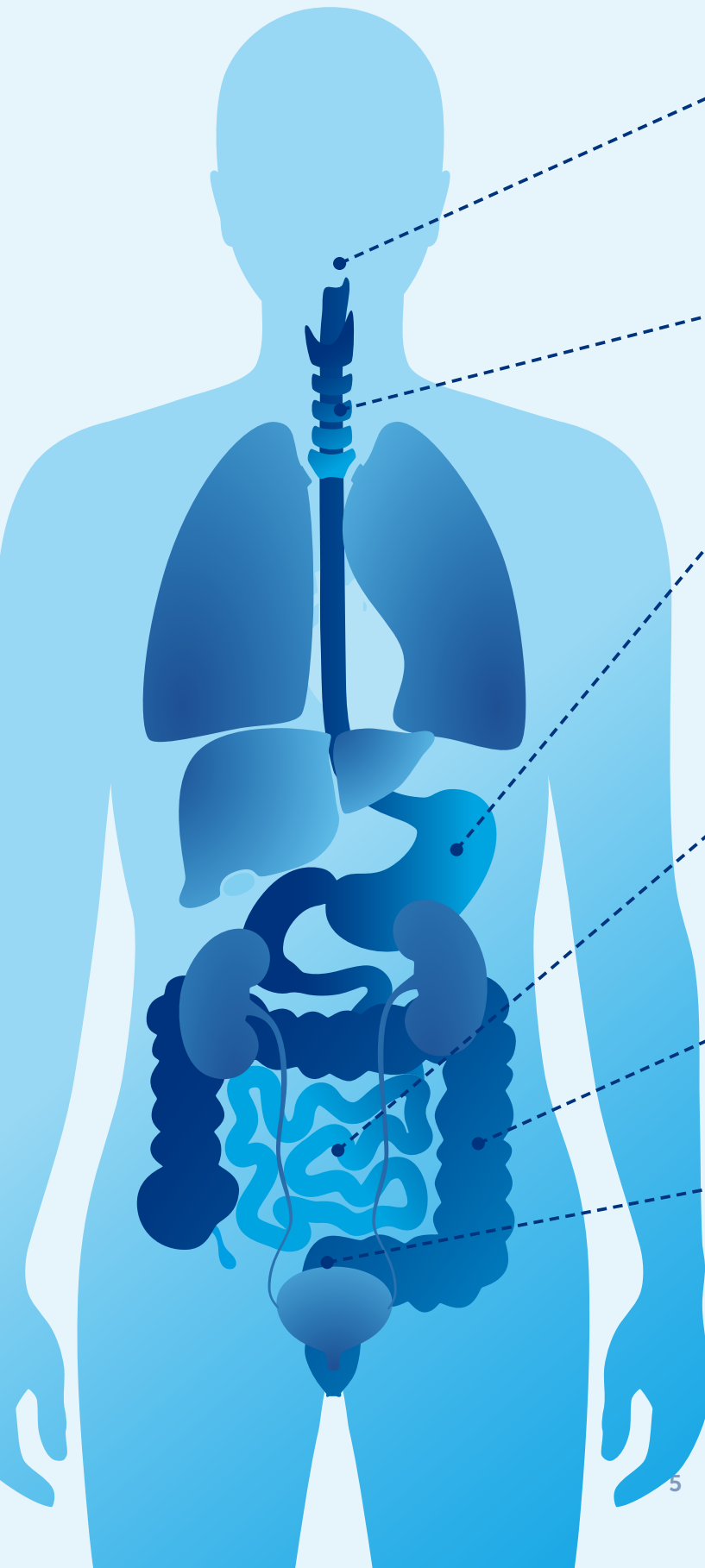
Si l'on en croit un proverbe indien, «nous sommes ce que nous mangeons». Cela suppose que tout ce que nous avalons est bien absorbé dans l'intestin et puisse être utilisé par notre corps. Mais est-ce vraiment le cas?

La science et la recherche sont aujourd'hui majoritairement d'avis qu'il serait plus exact de dire que «nous sommes ce que nous digérons».

L'absorption de l'ensemble des nutriments et des éléments vitaux de même que l'élimination des toxines éventuelles sont régulées par des systèmes complexes et les différents organes de l'appareil digestif.

Ce graphique montre l'itinéraire parcouru par le bol alimentaire et les étapes par lesquelles il passe.

Etapes de la digestion



Bouche

- Ingestion des aliments
- Broyage mécanique (dents)
- Broyage chimique (enzymes)
-

Œsophage

- Transport du bol alimentaire
-

Estomac

- Réservoir de stockage du bol alimentaire
- Mélange et désinfection du bol alimentaire
- Division des protéines
- Transfert à l'intestin en portions
-

Intestin grêle

- Digestion chimique (enzymes)
- Absorption des nutriments dans le sang
- Absorption de l'eau
-

Gros intestin

- Épaississement des selles par l'absorption de l'eau
-

Rectum

- Evacuation des selles, évacuation intestinale
-