

Mein Ernährungsratgeber

Name: Patris Health

Aktivierungs-Datum: 23/01/2025

Persönlicher Code: PH-A-TEST2

help@patris-health.com

www.patris-health.com



Inhaltsangabe

1. Darmgesundheit

- 1.1 Immunstärke
- 1.2 Darmwandstärke
- 1.3 Unterstützung zur Gewichtsreduktion

2. Ballaststoffabbau

- 2.1 Gasproduktion

3. Darmherausforderungen


- 3.1 Potenzielle Dickdarmprobleme
- 3.2 Infektionsalarm
- 3.3 Fettalarm

1. Darmgesundheit

Die drei Unterkategorien unter Darmgesundheit (Immunstärke, Darmwandstärke und Unterstützung bei der Gewichtsreduktion) können als die guten Kategorien angesehen werden, da sie sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken können. Es besteht die Möglichkeit dass Sie das Vorkommen Ihrer guten Bakterien erhöhen können, wenn Sie mehr von den Lebensmitteln konsumieren, die in den Ernährungsempfehlungen erwähnt werden.

Bakterienbereiche

Der Bakterienspiegel bietet einen Schnappschuss für Ernährungsempfehlungen an, die auf den Bakterienzählungen basieren und in bestimmte Bakterienbereiche eingeteilt wird. Nach einer gesunden und vielfältigen Ernährung können Ihre aktuellen Bakterienspiegel in Richtung "Normal" und "Großartig" zunehmen. Andererseits, können sich Ihre aktuellen Bakterienwerte in die Kategorie "Achtung" verschieben, wenn Sie sich nicht gesund und vielfältig ernähren.

	Ihr aktueller Bakterienspiegel
Achtung	Ihre Bakterien befinden sich in "Achtung"
Normal	Ihre Bakterien befinden sich in "Normal"
Großartig	Ihre Bakterien befinden sich in "Großartig"

Über Darmgesundheit

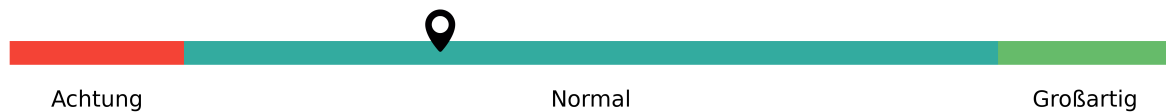
Wir haben die Darmgesundheit in relevante Unterkategorien unterteilt. Der Einfachheit halber haben wir uns für charakteristische Bakterien konzentriert, aber bitte beachten Sie, dass einige dieser Arten mehrere Funktionen erfüllen. Zum Beispiel können Bakterien, die Ihr Immunsystem stärken, auch Ihre Darmbarriere unterstützen oder Ihnen beim Abnehmen helfen. Bitte beachten Sie die Erläuterungen zu den Funktionen von Bakterien in Ihren Bakterienspiegel.

Haftungsausschluss

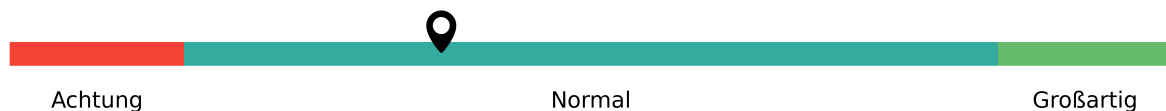
Die in diesem Kapitel bereitgestellten Informationen basieren auf den Ergebnissen Ihrer mikrobiellen Analysen. Diese Informationen dienen dem Ziel, Ihre Darmgesundheit auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zu verbessern. Die Informationen werden zwar von Ernährungs- und Gesundheitsexperten bereitgestellt, jedoch könnten Ihre spezifischen Lebensumstände für die in diesem Kapitel bereitgestellten Inhalte zutreffen oder auch nicht. Die Informationen sind kein Ersatz für professionelle medizinische Beratung. Sie sollten immer den Rat Ihres Arztes oder Gesundheitsdienstleisters bezüglich Fragen im Zusammenhang mit Behandlungen, Diagnosen und Prävention aufsuchen.

1.1 Immunstärke

Bifidobacterium



Lactobacillus



Eine wichtige Aufgabe unseres Darms ist es, uns vor Gefahren zu schützen. Das Mikrobiom spielt eine wichtige Rolle in unserem Immunsystem, und unserer Fähigkeit, pathogene Keime abzuwehren. Zum Beispiel können uns gute Bakterien vor Krankheiten, die durch Keime ausgelöst werden, schützen indem sie Stoffe produzieren, die deren Wachstum reduzieren oder indem sie unser Immunsystem trainieren sich besser zu verteidigen. Solche Bakterien können auch eine wichtige Rolle bei der Stärkung Ihrer Abwehrkräfte spielen, indem sie unverdauliche Lebensmittel in verdauliche Nährstoffe umwandeln und in vorteilhafte Substanzen umbauen, nämlich kurzkettige Fettsäuren (SCFAs). SCFAs können dann als wertvolle Nahrung für andere hilfreiche Bakterien dienen. Andererseits ist auch Stress mit einer Schwächung des Immunsystems verbunden. Mittlerweile hat die Zahl von durch Stress verursachte Krankheiten, wie Depressionen und Angstzustände, zugenommen, was zum Teil auf Ernährungsgewohnheiten zurückgeführt wird. Stress kann die Darmbarriere beeinflussen und ist mit einer Zunahme der Darmpermeabilität und einer Abnahme der Immunfunktion verbunden. Dagegen kann eine Abnahme des Stresshormons - Cortisol - und eine Zunahme des Glückshormons - Serotonin - Ihr Immunsystem stärken.

Ihre Stichprobenergebnisse für die Immunstärke sind im Bereich "Normal". Dies bedeutet, dass es Ihren Darmbakterien gut geht. Halten Sie weiterhin ein gesundes und vielfältiges Essmuster, um Ihr Immunsystem zu stärken.

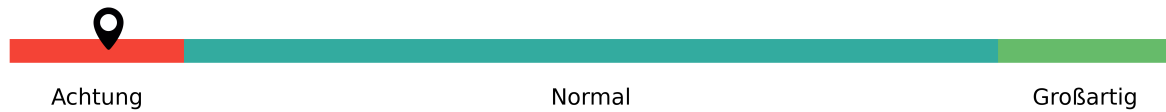
Lactobacillus und Bifidobacterium können durch:

- Erhöhung des Gemüseverzehrs (mindestens 250 g pro Tag). Eine einfache Möglichkeit besteht darin, 2 oder mehr Varianten zu essen und Gemüse aus einer Kategorie zu wählen, die besondere Aufmerksamkeit erfordert. Ein praktischer Tipp, um den Gemüsekonsum leicht zu erhöhen, ist die Zugabe von Gemüse (wie Grünkohl oder Blumenkohl) z. B. zu einem Smoothie. Leider sind diese Produkte nicht immer zu jeder Jahreszeit erhältlich, aber eine Variante aus der Tiefkühltruhe ist auch eine gute Option.
- Hinzufügen von Knoblauch, Lauch und Zwiebeln zu Ihrer Ernährung. Die Forschung zeigt, dass diese Gemüsesorten für unser Darmmikrobiom von Vorteil sind.
- Erhöhen Sie Ihren Obstkonsum (etwa 2-3 Stück oder mindestens 200 g pro Tag). Eine einfache Möglichkeit besteht darin, 2 oder mehr Varianten zu essen und Früchte aus einer Kategorie zu wählen, die besondere Aufmerksamkeit erfordert. Ein praktischer Tipp, um den Obstkonsum leicht zu erhöhen, ist die Zugabe von Beeren (z. B. Erdbeeren oder Himbeeren) z. B. zu Ihrem Joghurt. Leider sind diese Produkte nicht immer zu jeder Jahreszeit erhältlich, aber eine Variante aus der Tiefkühltruhe ist auch eine gute Option.

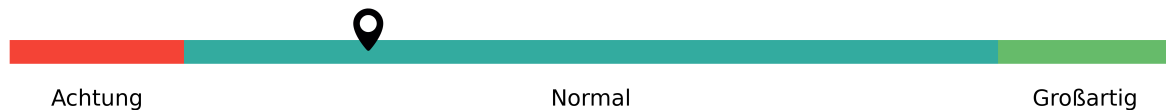
- Ersetzen von Fruchtsaft oder Marmelade (die viel Zucker enthalten) durch frisches Obst.
- Ein interessanter Fakt über Beeren (wie Blaubeeren oder Brombeeren) ist, dass sie Mikronährstoffe, so genannte „Polyphenole“, enthalten, die gut für das Darmmikrobiom sind.
- Ein lustiger Fakt über grüne, unreife Bananen ist, dass sie Ballaststoffe enthalten, die als „resistente Stärke“ bezeichnet werden und für Ihr Darmmikrobiom günstig sind.
- Wenn Sie Probleme mit vermindertem Stuhlgang (Verstopfung) haben, versuchen Sie, den Verzehr von Kiwis (mit Schale) zu erhöhen. Sie haben eine abführende Wirkung, die bei Verstopfung helfen kann.
- Unser Darmmikrobiom liebt die Vielfalt (verschiedene Arten und Farben). Versuchen Sie, so viele verschiedene Arten von Gemüse und Obst wie möglich zu essen.
- Hinzufügen von fermentiertem Gemüse zu Ihrer Ernährung, wie Kimchi oder Sauerkraut. Das ist gut für Ihr Darmmikrobiom.
- Hinzufügen von fermentierten Getränken zu Ihrer Ernährung, wie Kefir oder Kombucha. Dies ist günstig für Ihr Darmmikrobiom.

1.2 Darmwandstärke

Faecalibacterium



Eubacterium



Ihre Darmwand und Ihr Schleim sind Schutzschichten, die verhindern, dass Krankheitserreger in den Blutkreislauf eindringen. Sie dienen jedoch nicht nur als Barriere, ganz im Gegenteil, alle von unseren Darmbakterien produzierten Verbindungen müssen auch durch sie hindurch gelangen, um verschiedene Körpersysteme zu betreten (wie beispielsweise das Blut-, Neurale- oder Lymphatische System). Daher ist eine einwandfreie Funktion der Darmwand so relevant. Butyrat, eine Substanz die durch die verstoffwechselung von Ballaststoffe gebildet wird ist besonders wichtig, da es für bestimmte Zellen (Colonozyten) die primäre Energiequelle darstellt. Dadurch wird eine einwandfreie Darmbarrierefunktion sichergestellt.

Ihre Stichprobenergebnisse für die Darmwandstärke sind im Bereich "Achtung". Dies bedeutet, dass Ihre Darmbakterien Ihre Aufmerksamkeit benötigen. Beginnen Sie mit der Einführung der diätetischen Ratschläge, um Ihre Darmwand zu stärken.

Empfohlene Lebensmittel

Kategorie	Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	Portionsgröße
Darmwandstärke	Gemüse	Artischocke	100 g
		Aubergine	100 g
		Blumenkohl	100 g
		Brokkoli	100 g
		Brokkolini	100 g
		Chicoree	100 g
		Daikon	100 g
		Fenchel	100 g
		Grünkohl	100 g
		Karotte	100 g
		Kohl, rot	100 g
		Kohl, weiß	100 g
		Kopfsalat	100 g
		Kürbis	100 g
Kürbis, Butternuss	100 g		

	Lauch	100 g
	Mangold	100 g
	Okra	100 g
	Paprika, rot	100 g
	Pastinake	100 g
	Rettich	100 g
	Rosenkohl	100 g
	Rote Beete	100 g
	Rucola	100 g
	Rübe	100 g
	Schalotte	100 g
	Sellerie	100 g
	Sellerie	100 g
	Spargel, grün	100 g
	Spargel, weiß	100 g
	Spinat	100 g
	Steckrübe	100 g
	Süßkartoffel	100 g
	Süßkartoffel	100 g
	Tomate	100 g
	Tomate, Kirsche	100 g
	Wirsing	100 g
	Zucchini	100 g
	Zwiebel, grün	100 g
	Zwiebel, rot	100 g
Getreide	Amaranth	100 g
	Befestigte Müsli	100 g
	Brinta	100 g
	Brot, Buchweizen	100 g
	Brot, Vollkorn	100 g
	Brot, glutenfrei	100 g
	Bulgur	100 g
	Couscous	100 g
	Couscous, glutenfrei	100 g
	Cracker, Reis	100 g
	Cracker, Sesam	100 g
	Cracker, Vollkorn	100 g
Cracker, geschrieben	100 g	

	Cracker, glutenfrei	100 g
	Granola	100 g
	Mehl, Buchweizen	100 g
	Mehl, Mais	100 g
	Mehl, Roggen	100 g
	Mehl, Vollkorn	100 g
	Mehl, geschrieben	100 g
	Mehl, glutenfrei	100 g
	Orzo	100 g
	Pasta	100 g
	Pasta, Vollkorn	100 g
	Pasta, glutenfrei	100 g
	Quinoa	100 g
	Reis	100 g
	Roggen	100 g
	Rusk, Vollkorn	100 g
	Sorghum	100 g
	Tapioka	100 g
	Triticale	100 g
	Weizen	100 g
	Weizenflocken	100 g
	Wickel, Karotte	100 g
	Wickeln	100 g
	Wrap, Rübe	100 g
Hülsenfrüchte	Miso	100 g
	Natto	100 g
Kräuter und Gewürze	Agavpulver	100 g
	Knoblauch	100 g
	Nelke	100 g
	Nährhefe	100 g
	Schnittlauch	100 g
Milchprodukte	Joghurt, Griechisch	100 g
	Joghurt, Skim	100 g
	Joghurt, fettarmes Fett	100 g
	Kefir	100 ml
	Käse, Grana Padano	100 g
	Käse, Haus	100 g
	Käse, Parmesan	100 g

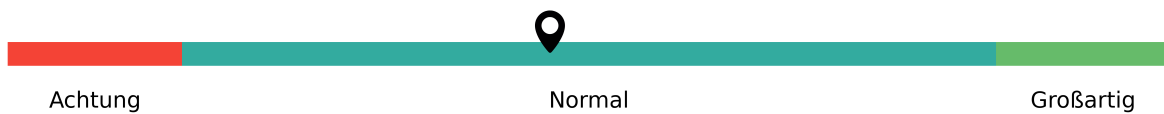
	Käse, alt	100 g
	Käse, extra gereift	100 g
	Käse, gereift	100 g
	Käse, jung	100 g
	Milch, fettarmes Fett	100 ml
	Milch, laktosefrei	100 ml
	Milch, musch	100 ml
	Quark, Skim	100 g
	Quark, fettarmes	100 g
	Quark, ganz	100 g
	Skyr	100 g
Pflanzliche Alternativen	Joghurt, pflanzlich	100 g
	Tempeh	100 g

1.3 Unterstützung zur Gewichtsreduktion

Akkermansia



Hafnia-Obesumbacterium



Das Darmmikrobiom hat einen Einfluss auf unseren Stoffwechsel (die Art und Weise, wie wir Lebensmittel abbauen, absorbieren und verwenden). Infolge der Verdauung bestimmter Nahrungsmittel erzeugen Bakterien vorteilhafte Substanzen wie Butyrat. Ein Nährstoff für gute Bakterien, die dazu beitragen können, die Gewichtszunahme zu verhindern und/oder zu verzögern. Neuere Untersuchungen legen nahe, dass das Darmmikrobiom einen Einfluss auf unsere Fähigkeit hat, Gewicht zu verlieren. Je mehr Bakterien wir in unserem Mikrobiom haben, die uns helfen, komplexe Zucker (wie z.B. Stärke) in einfache Zucker umzuwandeln, desto besser. Außerdem hat unser Mikrobiom auch Einflüsse auf die Qualität unseres Schlafs. Zum Beispiel produzieren gute Bakterien das Schlafhormon Melatonin und senden Signale aus, die an einer besseren Entspannung beteiligt sind. Ein vielfältiges Darmmikrobiom fördert einen längeren und tieferen Schlaf. Andererseits kann ein ungesundes Darmmikrobiom zu einer reduzierten Produktion von Schlafmolekülen und Butyrat führen und so möglicherweise das Risiko für Fettleibigkeit steigern. Fettleibigkeit wiederum wird mit einer negativen Schlafqualität in Verbindung gebracht.

Ihre Stichprobenergebnisse für die Unterstützung zur Gewichtsreduktion sind im Bereich "Achtung". Dies bedeutet, dass Ihre Darmbakterien Ihre Aufmerksamkeit benötigen. Beginnen Sie mit der Einführung der diätetischen Ratschläge, um Ihre Unterstützung bei der Gewichtsreduktion zu verbessern.

Empfohlene Lebensmittel

Kategorie	Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	Portionsgröße
Unterstützung zur Gewichtsreduktion	Fisch	Forelle	100 g
		Hering	100 g
		Lachs	100 g
		Makrele	100 g
		Sardine	100 g
		Thunfisch	100 g
		Thunfisch in Wasser	100 g
		Thunfisch in Öl	100 g

Früchte	Ananas	100 g
	Apfel	100 g
	Birne	100 g
	Blaubeere	100 g
	Brombeere	100 g
	Chokeberry	100 g
	Erdbeere	100 g
	Feige	100 g
	Granatapfel	100 g
	Grapefruit	100 g
	Himbeere, rot	100 g
	Himbeere, schwarz	100 g
	Johannisbeere, rot	100 g
	Johannisbeere, schwarz	100 g
	Kantalupe	100 g
	Khaki	100 g
	Kiwi, Gold	100 g
	Kiwi, grün	100 g
	Lingonberry	100 g
	Mandarin	100 g
	Mandarine	100 g
	Mango	100 g
	Maulbeere	100 g
	Melone	100 g
	Nektarine	100 g
	Orange	100 g
	Pfirsich	100 g
	Pfoten (Papaya)	100 g
	Schuss, Ingwer	100 ml
	Stachelbeere	100 g
	Tamarillo	100 g
	Tangelo	100 g
	Wassermelone	100 g
Gemüse	Artischocke	100 g
	Aubergine	100 g
	Blumenkohl	100 g
	Bohnensprossen	100 g
	Brokkoli	100 g

	Brokkolini	100 g
	Chicoree	100 g
	Daikon	100 g
	Fenchel	100 g
	Grünkohl	100 g
	Karotte	100 g
	Kohl, rot	100 g
	Kohl, weiß	100 g
	Kopfsalat	100 g
	Kürbis	100 g
	Kürbis, Butternuss	100 g
	Lauch	100 g
	Mais	100 g
	Mangold	100 g
	Okra	100 g
	Paprika, rot	100 g
	Pastinake	100 g
	Rettich	100 g
	Rosenkohl	100 g
	Rote Beete	100 g
	Rübe	100 g
	Schalotte	100 g
	Sellerie	100 g
	Sellerie	100 g
	Spargel, grün	100 g
	Spargel, weiß	100 g
	Spinat	100 g
	Steckrübe	100 g
	Süßkartoffel	100 g
	Süßkartoffel	100 g
	Tomate	100 g
	Wirsing	100 g
	Zucchini	100 g
	Zwiebel, grün	100 g
	Zwiebel, rot	100 g
Getreide	Amaranth	100 g
	Brinta	100 g
	Brot, Buchweizen	100 g

Brot, Vollkorn	100 g
Brot, glutenfrei	100 g
Bulgur	100 g
Couscous	100 g
Couscous, glutenfrei	100 g
Cracker, Reis	100 g
Cracker, Sesam	100 g
Cracker, Vollkorn	100 g
Cracker, geschrieben	100 g
Cracker, glutenfrei	100 g
Granola	100 g
Mehl, Buchweizen	100 g
Mehl, Mais	100 g
Mehl, Roggen	100 g
Mehl, Vollkorn	100 g
Mehl, geschrieben	100 g
Mehl, glutenfrei	100 g
Orzo	100 g
Pasta	100 g
Pasta, Vollkorn	100 g
Pasta, glutenfrei	100 g
Quinoa	100 g
Reis	100 g
Roggen	100 g
Rusk, Vollkorn	100 g
Sorghum	100 g
Tapioka	100 g
Triticale	100 g
Weizen	100 g
Weizenflocken	100 g
Wickel, Karotte	100 g
Wickeln	100 g
Wrap, Rübe	100 g
Ginseng	100 ml
Kaffee, Espresso	100 ml
Tee, Ingwer	100 ml
Tee, Kamille	100 ml
Tee, Kräuter	100 ml

Getränke

	Tee, Rooibos	100 ml
	Tee, grün	100 ml
	Tee, schwarz	100 ml
	None	100 ml
Hülsenfrüchte	Bean, Edamame	100 g
	Bean, Pinto	100 g
	Bean, breit	100 g
	Bohne, Brown	100 g
	Bohne, Butter	100 g
	Bohne, grün	100 g
	Bohne, rot	100 g
	Bohne, schwarz	100 g
	Bohne, weiß	100 g
	Erbse, Schnee	100 g
	Erbse, gelb	100 g
	Erbse, geteilt	100 g
	Erbsengrün	100 g
	Hummus	100 g
	Kichererbse	100 g
	Linsen	100 g
	Lupine	100 g
	Mehl, Kichererbsen	100 g
	Miso	100 g
	Natto	100 g
	Sojabohne	100 g
	Kräuter und Gewürze	Agavpulver
Basilikum		100 g
Cayennepfeffer		100 g
Chili, grün		100 g
Chili, rot		100 g
Curry Pulver		100 g
Ingwer		100 g
Kakaopulver		100 g
Knoblauch		100 g
Koriander		100 g
Kurkuma		100 g
Nelke		100 g
Oregano		100 g

	Petersilie	100 g	
	Pfeffer	100 g	
	Pfefferminze	100 g	
	Rosmarin	100 g	
	Samen, Kardamom	100 g	
	Schnittlauch	100 g	
	Thymian	100 g	
	Zimt	100 g	
	cajun Gewürz	100 g	
	Öl, Erdnuss	100 g	
	Öl, Olive	100 g	
	Öl, Raps	100 g	
	Öl, Saflor	100 g	
	Öl, Salat	100 g	
	Öl, Sesam	100 g	
	Öl, Sojabohnen	100 g	
	Öl, Sonnenblume	100 g	
Milchprodukte	Joghurt, Griechisch	100 g	
	Joghurt, Skim	100 g	
	Joghurt, fettarmes Fett	100 g	
	Kefir	100 ml	
	Käse, Grana Padano	100 g	
	Käse, Haus	100 g	
	Käse, Parmesan	100 g	
	Käse, alt	100 g	
	Käse, extra gereift	100 g	
	Käse, gereift	100 g	
	Käse, jung	100 g	
	Milch, fettarmes Fett	100 ml	
	Milch, laktosefrei	100 ml	
	Milch, musch	100 ml	
	Quark, Skim	100 g	
	Quark, fettarmes	100 g	
	Quark, ganz	100 g	
	Skyr	100 g	
	Nüsse und Samen	Erdnussbutter	100 g
		Nuss, Kastanie	100 g
Samen, Chia		100 g	


		Samen, Kürbis	100 g
		Samen, Leinsamen oder Leinsamen	100 g
		Samen, Sesam	100 g
	Pflanzliche Alternativen	Hamburger, pflanzlich	100 g
		Joghurt, pflanzlich	100 g
		Käse, pflanzlich	100 g
		Linsenburger	100 g
		Soja -Drink	100 ml
		Spinat Burger	100 g
		Tempeh	100 g
		Süßigkeiten, Süßwaren und Gebäck	Lakritze
	Schokolade, dunkel		100 g

2. Ballaststoffabbau

Die Bakterien in der Unterkategorie Ballaststoffabbau (Gasproduktion) gehören deswegen zu der Kategorie "Andere relevante Bakterien", da noch nicht klar ist, ob sie sich positiv oder negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Deshalb können wir Ihnen nur mitteilen, ob die Werte "niedriger als normal" oder "Höher als normal" sind.

Bakterienbereiche

Der Bakterien Spiegel bietet einen Schnappschuss für Ernährungsempfehlungen an, die auf den Bakterienzählungen basieren und in bestimmte Bakterienbereiche eingeteilt wird. Für andere relevante Bakterien kennen wir derzeit nur den "normalen" Bereich, daher können wir nur angeben, ob Sie sich im Bereich "Niedriger als normal" oder "Höher als normal" befinden.

	Ihr aktueller Bakterien Spiegel
Niedriger als normal	Ihre Darmbakterien sind im Normalbereich
Normal	Ihre Bakterien befinden sich in "Normal"
Höher als normal	Ihre Darmbakterien sind über dem Normalbereich

Über Ballaststoffabbau

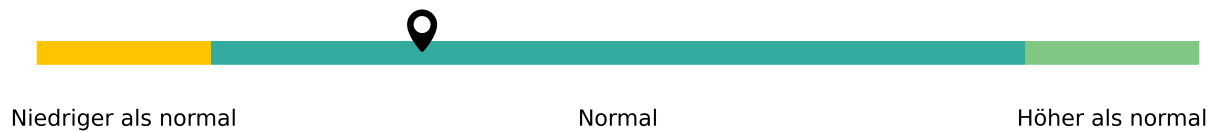
Wir haben diese Bakterien unter Ballaststoffabbau aufgelistet. Beachten Sie jedoch, dass sie Gase produzieren und daher Verstopfung verursachen können. Bitte beachten Sie außerdem die Erklärungen der Bakterienfunktion in Ihrem Bakterien Spiegel.

Haftungsausschluss

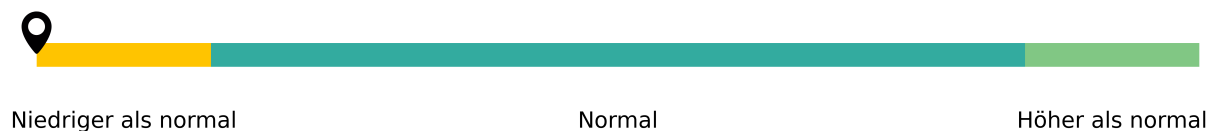
Die in diesem Kapitel bereitgestellten Informationen basieren auf den Ergebnissen Ihrer mikrobiellen Analysen. Diese Informationen dienen dem Ziel, Ihre Darmgesundheit auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zu verbessern. Die Informationen werden zwar von Ernährungs- und Gesundheitsexperten bereitgestellt, jedoch könnten Ihre spezifischen Lebensumstände für die in diesem Kapitel bereitgestellten Inhalte zutreffen oder auch nicht. Die Informationen sind kein Ersatz für professionelle medizinische Beratung. Sie sollten immer den Rat Ihres Arztes oder Gesundheitsdienstleisters bezüglich Fragen im Zusammenhang mit Behandlungen, Diagnosen und Prävention aufsuchen.

2.1 Gasproduktion

Methanobrevibacter



Methanosphaera



Die Bakterien in unserem Darm produzieren etwa 80 Liter Gas pro Tag. Übermäßige oder eine zu schnelle Gasproduktion kann zu Darmkrämpfen führen. Glücklicherweise werden die meisten dieser Gase von unserem Blutkreislauf absorbiert und über unsere Lungen ausgeatmet. Nur ein kleiner Teil verlässt unseren Körper "durch die Hintertür". Methan ist eines dieser Gase, das von bestimmten Darmbakterien erzeugt wird, die für diese Kategorie ausgewählt wurden. Dennoch sind sie vorteilhaft, weil sie 2 Gase - Wasserstoff und Kohlendioxid - in 1 Gas - nämlich Methan - umwandeln können, was zu einer Verringerung des Gasdrucks und damit zu einer Reduktion von Darmkrämpfen führt.

Ihre Stichprobenergebnisse für den Ballaststoffabbau liegen im Bereich "Niedriger als normal". Dies bedeutet, dass Ihre Darmbakterien weniger oft als normalerweise vorkommen.

Obwohl es keine wissenschaftsbasierten Richtlinien gibt, um Blähungen loszuwerden, gibt es hier ein paar Tipps und Tricks, die Ihnen helfen könnten, Ihre Symptome zu bewältigen:

- Erhöhen Sie nach und nach Lebensmittel die reich an Ballaststoffe sind. Gas und Blähungen sind normal, wenn Sie Ballaststoffe konsumieren - Sie füttern Ihre inneren Darmbakterien! Der Trick besteht nicht darin Ihre Ballaststoffzufuhr zu reduzieren vielmehr geht es darum Ihren Körper Zeit zu geben sich darauf einstellen zu können. Steigern Sie mit zunehmender Ballaststoffaufnahme auch Ihre Zufuhr an Wasser, dies hält die Dinge dort unten in Bewegung.
- Konsumieren Sie eine Tasse Pfefferminztee oder eine Kapsel Pfefferminzöl nach dem Essen. Pfefferminze hilft, den Darm zu entspannen und das Gas und somit Blähungen zu reduzieren.
- Bewegen Sie sich schonend nach Ihrem Essen 10-15 Minuten (Gehen und Yoga sind großartige Optionen).
- Ersetzen Sie Salz durch Kräuter und Gewürze wie Kreuzkümmel, Paprika, Curry, Kurkuma, Ingwer usw.. Diäten mit hohem Salzgehalt können zu Wasserretention und Bauchschmerzen beitragen.
- Behalten Sie alle "Trigger-Lebensmittel" im Auge. Jeder ist anders - was für jemand funktioniert, funktioniert möglicherweise nicht für einen anderen. Wenn Sie wissen, dass etwas Krämpfe verursachen kann, geben Sie Ihrem Körper die Zeit, um sich anzupassen, bevor Sie es vollständig aus Ihrer Ernährung streichen.
- Die folgenden Lebensmittel können die Gasproduktion und Blähungen verschlimmern. Beachten Sie also diese als mögliche "Trigger Foods": unreife und große Mengen Obst; Süßstoffe in "light" Produkten wie Cola light; Produkte, die viel Luft enthalten, wie z. B. geschlagene Sahne oder Mousse; würzige Lebensmittel; und bestimmte Gemüse wie

Lauch, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch.


- Darüber hinaus sind bestimmte Lebensmittel schwieriger zu verdauen als andere, wie Linsen, Bohnen, Kohl, Brokkoli, Rosenkohl usw. Reduzieren Sie den Konsum oder tauschen Sie sie gegen eine andere pflanzliche Alternative aus, wenn sich Ihre Symptome nicht mit der Zeit verbessern.
- Es kann helfen, Ihr Gemüse zu kochen, damit es leichter zu verdauen ist.
- Weichen Sie Ihre Hülsenfrüchte über Nacht ein, um etwas von dem Zucker los zu werden, der Magenschmerzen verursacht.
- Achten Sie auf Ihre Darmbewegungen - Verstopfung trägt ein wichtigen Teil zu Blähungen bei.
- Essen Sie langsam (und mit geschlossenem Mund), damit Sie weniger Luft schlucken. Konzentrieren Sie sich auch auf das Kauen von Lebensmitteln - je nach Produkt sollten Sie vor dem Schlucken 10-30 Mal kauen.
- Reduzieren Sie Ihren Verbrauch von kohlenstoffhaltigen Getränken - die Bläschen können in Ihrem Magen-Darm-Trakt eingeschlossen werden und Krämpfe verursachen.
- In den meisten Fällen ist Gas und Blähungen kein Zeichen für eine Krankheit. Wenn Sie jedoch feststellen, dass Sie häufig darunter leiden, ist es wichtig, Ihren Arzt zu konsultieren.

3. Darmherausforderungen

Die drei Unterkategorien unter Darmherausforderungen (Potenzielle Darmprobleme, Infektionsalarm und Fettalarm) können als die schlechten Kategorien angesehen werden, da sie sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken können. Wenn Sie von den Lebensmitteln, die in den Ernährungsempfehlungen erwähnt werden, entsprechend mehr (gute) oder weniger (nachteilige) konsumieren, können Sie diese Bakterien möglicherweise reduzieren.

Bakterienbereiche

Der Bakterienpiegel bietet einen Schnappschuss für Ernährungsempfehlungen an, die auf den Bakterienzählungen basieren und in bestimmte Bakterienbereiche eingeteilt wird. Nach einer gesunden und vielfältigen Ernährung können Ihre aktuellen Bakterienpiegel auf "Normal" und "Großartig" abnehmen. Andererseits, können sich Ihre aktuellen Bakterienwerte in die Kategorie "Achtung" verschieben, wenn Sie sich nicht gesund und vielfältig ernähren.

	Ihr aktueller Bakterienpiegel
Großartig	Ihre Bakterien befinden sich in "Großartig"
Normal	Ihre Bakterien befinden sich in "Normal"
Achtung	Ihre Bakterien befinden sich in "Achtung"

Über Darmprobleme

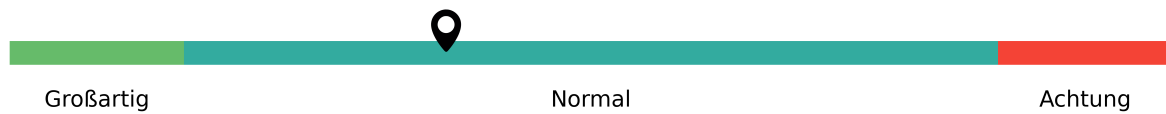
Wir haben die Darmherausforderungen in relevante Unterkategorien unterteilt. Der Einfachheit halber haben wir uns auf charakteristische Bakterien für diese Unterkategorien konzentriert, aber bitte beachten Sie, dass einige dieser Bakterien mehrere Funktionen in verschiedenen Unterkategorien erfüllen. Zum Beispiel können Bakterien, die Ihr Immunsystem beeinträchtigen, auch Ihre Darmbarriere schwächen oder Ihre potenziellen Darmprobleme verschlimmern. Bitte beachten Sie die Erläuterungen zu den Funktionen von Bakterien in Ihren Bakterienpiegel.

Haftungsausschluss

Die in diesem Kapitel bereitgestellten Informationen basieren auf den Ergebnissen Ihrer mikrobiellen Analysen. Diese Informationen dienen dem Ziel, Ihre Darmgesundheit auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zu verbessern. Die Informationen werden zwar von Ernährungs- und Gesundheitsexperten bereitgestellt, jedoch könnten Ihre spezifischen Lebensumstände für die in diesem Kapitel bereitgestellten Inhalte zutreffen oder auch nicht. Die Informationen sind kein Ersatz für professionelle medizinische Beratung. Sie sollten immer den Rat Ihres Arztes oder Gesundheitsdienstleisters bezüglich Fragen im Zusammenhang mit Behandlungen, Diagnosen und Prävention aufsuchen.

3.1 Potenzielle Dickdarmprobleme

Fusobacterium



Das Darmmikrobiom fördert verschiedene physiologische Funktionen, die mit dem natürlichen Wachstum der Zellen, der Erneuerung von Blutgefäßen im Darm und dem programmierten Zelltod (Apoptose) zusammenhängen. Mehrere Studien haben festgestellt, dass bestimmte Bakterien - einschließlich Fusobacterium - im Zusammenhang mit der Entwicklung von Problemen im Dickdarm stehen könnten. In diesen Studien wurde bei Patienten mit Dickdarmerkrankungen eine Veränderung der Zusammensetzung des Darmmikrobioms beobachtet. Obwohl sich Wissenschaftler nicht einig sind, ob das Fusobacterium diese Krankheiten tatsächlich verursacht oder ob es in solchen Umgebungen lediglich besser gedeihen kann, ist das vermehrte aufkommen dieser Bakterien ein Indikator für ein potenzielles Dickdarmproblem.

Ihre Stichprobenergebnisse für potenzielle Dickdarmprobleme sind im Bereich "Normal". Dies bedeutet, dass es Ihren Darmbakterien gut geht. Halten Sie weiterhin ein gesundes und vielfältiges Essmuster, um Ihre potenziellen Dickdarmprobleme zu verbessern.

Fusobacterium kann reduziert werden durch:

- Verringerung des Verzehrs von gebratenen/verarbeiteten Fleischprodukten (z. B. Schnitzel).
- Ersetzen Sie rotes und verarbeitetes Fleisch (z. B. Steak oder Wurst) durch weißes und mageres Fleisch (z. B. Pute oder Kaninchen), Fisch oder eine pflanzliche Alternative (wie Tempeh oder Tofu).
- Erhöhen Sie Ihren Obstverzehr (etwa 2-3 Stück oder mindestens 200 g pro Tag). Eine einfache Möglichkeit besteht darin, 2 oder mehr Varianten zu essen und Früchte aus einer Kategorie zu wählen, die besondere Aufmerksamkeit erfordert. Ein praktischer Tipp, mit dem Sie Ihren Obstkonsum leicht erhöhen können, ist die Zugabe von Beeren (z. B. Erdbeeren oder Himbeeren), z. B. zu Ihrem Joghurt. Leider sind diese Produkte nicht immer zu jeder Jahreszeit erhältlich, aber eine Variante aus der Tiefkühltruhe ist auch eine gute Option.
- Ersetzen von Fruchtsaft oder Marmelade (die viel Zucker enthalten) durch frisches Obst.
- Ein interessanter Fakt über Beeren (wie Blaubeeren oder Brombeeren) ist, dass sie Mikronährstoffe, so genannte „Polyphenole“, enthalten, die gut für das Darmmikrobiom sind.
- Ein interessanter Fakt über grüne, unreife Bananen ist, dass sie Fasern enthalten, die als „resistente Stärke“ bezeichnet werden und für Ihr Darmmikrobiom günstig sind.
- Wenn Sie Probleme mit reduziertem Stuhlgang (Verstopfung) haben, versuchen Sie, den Verzehr von Kiwis (mit Schale) zu erhöhen. Sie haben eine abführende Wirkung, die bei Verstopfung helfen kann.

3.2 Infektionsalarm

Bacteroides



Schlechte Bakterien können im Darm Entzündungen verursachen. Akute Darminfektionen, die häufig zu Durchfall führen und für den Wirt sehr lästig und deutlich spürbar sind, werden normalerweise durch infektiöse Bakterien verursacht. Darüber hinaus gibt es weitere Bakterien, die weniger stark ausgeprägt und vom Wirt schlechter wahrnehmbare Symptome verursachen, die aber dennoch unerwünscht sind. Solche Bakterien produzieren beispielsweise Substanzen, die zu Entzündungen führen können wenn sie in den Blutkreislauf gelangen. Sie können auch Antikörper reduzieren, die ein wichtiger Bestandteil eines gut funktionierenden Immunsystems sind und daher essentiell für die Bekämpfung von Infektionen sind.

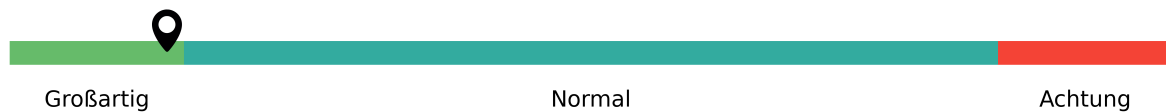
Ihre Stichprobenergebnisse für den Infektionsalarm sind im Bereich "Normal". Dies bedeutet, dass es Ihren Darmbakterien gut geht. Halten Sie weiterhin ein gesundes und vielfältiges Essmuster, um Ihren Infektionsalarm zu verbessern.

Bacteroides kann reduziert werden durch:

- Ersetzen von Fetten tierischer Herkunft (wie feste Butter) durch pflanzliche Öle (wie Olivenöl).
- Verringerung des Konsums von energiereichen Produkten (wie Süßigkeiten, Chips und Kekse).
- Verringerung des Konsums von kohlenstoffhaltigen und alkoholischen Getränken (z. B. Softdrinks).
- Aufnahme von Fisch in den Speiseplan (z. B. Lachs, Thunfisch, Forelle, Makrele, Sardine, Silberbarsch, Hering, Sardellen, Kabeljau, Ziegelfisch oder Pangasius).

3.3 Fettalarm

Bilophila



Desulfovibrio



Eine fettreiche Ernährung mit niedriger Ballaststoffaufnahme wirkt sich ungünstig auf das Darmmikrobiom aus. Eine solche Ernährungsweise fördert das Wachstum unerwünschter Bakterien an der Darmwand, was zu Entzündungsreaktionen und gesteigerter Darmpermeabilität führen kann. Normalerweise ist ein gesteigertes Vorkommen der Bakterien in dieser Kategorie mit einer höheren Fettaufnahme verbunden. Es kann jedoch auch der Fall sein, dass das Gleichgewicht der Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Fette und Proteine) gestört ist, so dass die Menge an Fett nicht außergewöhnlich hoch ist, sondern nur relativ gesehen im Bezug auf die Menge an verzehrten Kohlenhydraten und Proteinen.

Ihre Stichprobenergebnisse für Fettalarm sind im Bereich "Achtung". Dies bedeutet, dass Ihre Darmbakterien Ihre Aufmerksamkeit benötigen. Beginnen Sie mit der Einführung der diätetischen Ratschläge, um Ihren Fettalarm zu verbessern.

Empfohlene Lebensmittel

Die vermehrte Zufuhr der unten angeführten Lebensmittel im Rahmen eines gesunden und abwechslungsreichen Essverhaltens kann dazu beitragen, dass Ihr derzeitiger Bakterien Spiegel sinkt.

Kategorie	Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	Portionsgröße
Fettalarm	Fisch	Abalone	100 g
		Anschovis	100 g
		Barramundi	100 g
		Bassa	100 g
		Edelsteinfisch	100 g
		Felchen	100 g
		Kabeljau	100 g
		Königsfische	100 g
		Milchfisch	100 g
		Pangasius	100 g
		Schwertfisch	100 g
		Silberbarsch	100 g
Tilapia	100 g		

		Tilefish	100 g
Gemüse		Bohnensprossen	100 g
		Maitake	100 g
		Pilz	100 g
		Reishi	100 g
		Seetang	100 g
		Seetang, Nori	100 g
		Seetangsalat	100 g
		Shiitake	100 g
Getreide		Brioche	100 g
		Brot, Gerste	100 g
		Gerste	100 g
		Haferbrei	100 g
		Haferflocken	100 g
		Haferkleie	100 g
		Keks, süß	100 g
		Muffin	100 g
Hülsenfrüchte		Bean, Edamame	100 g
		Bean, Pinto	100 g
		Bean, breit	100 g
		Bohne, Brown	100 g
		Bohne, Butter	100 g
		Bohne, grün	100 g
		Bohne, rot	100 g
		Bohne, schwarz	100 g
		Bohne, weiß	100 g
		Erbse, Schnee	100 g
		Erbse, gelb	100 g
		Erbse, geteilt	100 g
		Erbsengrün	100 g
		Hummus	100 g
		Kichererbse	100 g
		Linsen	100 g
		Lupine	100 g
	Mehl, Kichererbsen	100 g	
	Sojabohne	100 g	
Kräuter und Gewürze		Margarine	100 g
		Öl Palme	100 g

	Milchprodukte	Öl, Kokosnuss	100 g
		Butter	100 g
		Creme fraiche	100 g
		Creme, Kokosnuss	100 g
		Schlagsahne	100 g
	Pflanzliche Alternativen	Hafergetränk	100 ml
		Hamburger, pflanzlich	100 g
		Käse, pflanzlich	100 g
		Linsenburger	100 g
		Soja -Drink	100 ml
		Spinat Burger	100 g
	Süßigkeiten, Süßwaren und Gebäck	Croissant	100 g
		Gebäck	100 g
		Krapfen	100 g
		Kuchen Apfel	100 g
		Kuchen, Pudding	100 g
		Obstkuchen	100 g
Schokoladenkuchen		100 g	

Lebensmittel die Sie meiden sollten

Die Reduzierung der unten angeführten Lebensmittel im Rahmen eines gesunden und abwechslungsreichen Essverhaltens kann dazu beitragen, dass Ihr derzeitiger Bakterien Spiegel sinkt.

Kategorie	Lebensmittelgruppe	Lebensmittel
Fettarm	Getreide	Brioche
		Keks, süß
		Muffin
	Kräuter und Gewürze	Margarine
		Öl Palme
		Öl, Kokosnuss
	Milchprodukte	Butter
		Creme fraiche
		Creme, Kokosnuss
		Schlagsahne
	Süßigkeiten, Süßwaren und Gebäck	Croissant
		Gebäck
		Krapfen

		Kuchen Apfel
		Kuchen, Pudding
		Obstkuchen
		Schokoladenkuchen



Patris Health

Your Personal Health Companion

help@patris-health.com

www.patris-health.com

Live a Healthy Life and the rest will follow.