



Rebellion im Darm - Falsche Ernährung kann zu einem Reizdarm führen

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 11 Okt 2017 - 15:17

In unserer heutigen Lebensweise vermehren sich Darmkrankheiten, die es zuvor so nicht in diesem Ausmaße gegeben hat. Vor allem in den westlichen Industrienationen steigt die Zahl derer, die an chronischen Darmstörungen leiden. Am häufigsten wird sie durch falsche Ernährung beeinflusst, aber auch zu schnelles und zu vieles Essen tragen dazu bei, dass der Darm rebelliert.

In der industrialisierten Welt bewegen wir uns immer weniger, speisen immer zuckerreicher und fühlen uns zu nehmend schlechter. Die Nahrungsmittelindustrie ist nicht ganz unschuldig am „Patienten Darm“, sie versetzt viele Produkte mit Zucker, Geschmacksverstärker (Glutamat), schlechte gehärtete Fette und stuft diese Lebensmittel auch noch als „gesund“ ein. Der Verbraucher wird in die Irre geführt und glaubt den Versprechungen, die werbewirksam in den Medien verteilt werden.

Durch die ungesunde Art des Essens, straft der Darm uns mit Bauchschmerzen, Durchfällen, Reizdarm, Blähbauch, Darmpilze, Morbus Chron, Colitis Ulcerosa, Dickdarmentzündung, Darmverschluss – bis hin zum Darmkrebs.

Eine ausgewogene Darmflora beherbergt über 400 verschiedene Darmbakterienarten, die bekanntesten unter ihnen sind: Milchsäurebakterien (Laktobazillen und Bifidobakterien) und die schädlichen Coli-Bakterien. Wird die Darmflora gestört, vermehren sich die ungesunden Darmbakterien und es kommt zu erheblichen Darmstörungen.

Wie gesund ein Darm ist, hängt ganz von der individuellen Lebens- und Ernährungsweise ab. In Sachen Verdauung hat sich die kohlenhydratarme Ernährungsvariante „Low Carb bei Reizdarm“, entwickelt von der Bremer Autorin Sabine Beuke, sehr gut bewährt. Diese Low Carb Methode bedeutet: weniger Kohlenhydrate – weniger Zucker = keine Beschwerden. Dieser Low Carb Stil unterstützt nicht nur den Aufbau, sondern auch den Erhalt der gesunden Darmschleimhaut – bringt die Darmflora wieder ins Gleichgewicht – eingeschränkte Kohlenhydrate und eiweißreiche Lebensmittel wirken sich pre- sowie probiotisch auf den gesamten Verdauungstrakt aus.

Frau Beuke schreibt als Selbstbetroffene über das Reizdarmsyndrom auf ihrem Blog. Viele Informationen stellt sie den Besucher zur Verfügung. Der Hilfesuchende bekommt hier Wissenswertes über die Entstehung eines Reizdarmsyndroms und welche Ernährung sich hierbei als darmverträglich zeigt, anbei eine umfangreiche Lebensmittelliste mit passenden Rezepten dazu. Die Blogbeiträge sind unterteilt nach Kategorien und enthalten passende Schlagwörter, damit jeder Suchende die Möglichkeit hat, sich schnell und individuell zu informieren. www.sabinebeuke.de [1]

Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke.

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Rebellion im Darm - Falsche Ernährung kann zu einem Reizdarm führen

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:19): <http://www.medkom24.eu/node/22676>

Links:

[1] <http://www.sabinebeuke.de>

[2] <mailto:info.beuke@gmail.com>