



# Ernährungsplan für einen gesunden Darm: Mit leckeren Rezepten zu einem starken Mikrobiom

Obst, Gemüse, Kräuter, Hülsenfrüchte und Co. – 25 verschiedene pflanzliche Lebensmittel pro Woche empfehlen Wissenschaftler. Die Vielfalt liefert unserem Mikrobiom im Darm die Bandbreite an wertvollen Vitaminen, Spurenelementen sowie sekundäre Pflanzenstoffen und vor allem Ballaststoffen. Die Ballaststoffe dienen den im Darm lebenden Bakterien als Futter und werden von diesen zersetzt. Die daraus entstehenden kurzkettigen Fettsäuren stehen wiederum als Energiequelle den Darmzellen zur Verfügung. Durch eine starke Darmschleimhaut und eine Vielzahl an Milchsäurebakterien können sich krankmachende Keime weniger gut im Dickdarm niederlassen und das Immunsystem, das zu 70 Prozent im Darm sitzt, schwächen.

**Je vielfältiger wir essen, desto mehr fördern wir die Vielfalt unserer Darmflora und damit unsere Darmgesundheit.**

Doch die positiven Effekte einer gesunden und ausgewogenen Ernährung beschränken sich nicht nur auf den Darm. Der Darm ist nämlich das Gesundheitszentrum in unserem Körper und sein Zustand beeinflusst auch die Gesundheit aller anderen Organe, Gewebe und Körperflüssigkeiten. Selbst unser Wohlbefinden und unsere Stimmung wird vom Darm aus über die Darm-Hirn-Achse gesteuert.

Daher ist es sinnvoll, mindestens 25 verschiedene pflanzliche Lebensmittel pro Woche zu essen.

**Ihnen fällt es schwer auf 25 verschiedene Lebensmittel zu kommen?**

Wir haben Ihnen als kleine Hilfestellung einen **Tagesplan mit 3 verschiedenen Gerichten** und Rezeptvorschlägen zusammengestellt. Damit haben Sie bereits **25 pflanzliche Lebensmittel** an einem einzigen Tag abgedeckt!

Wie Sie sehen, ist es gar nicht so schwer, diesen Richtwert zu erreichen. Seien Sie kreativ und fügen Sie zu Ihren Speisen einfach noch etwas Nüsse, Früchte, Kräuter oder Gemüse hinzu. Der Aufwand ist gering, aber die Auswirkung auf Ihre Gesundheit ist groß.



## Unser Tipp

Gehen Sie ab und zu in einem anderen Supermarkt einkaufen. Diese haben oftmals ein anderes Sortiment, andere Sorten und man greift nicht aus Gewohnheit immer zu den gleichen Produkten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und Kochen. Für mehr darmgesunde Rezeptinspirationen können Sie gerne auf unseren Seiten im LaVita Magazin oder in der LaVita App stöbern.

**Ihr LaVita Team**



## Frühstück: Power-Joghurt

### Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Naturjoghurt
- 1 Handvoll Erdbeeren
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 1 Kiwi
- ½ Banane
- 30 g Granola oder Hafer-, Dinkel- oder Hirseflocken
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Cashewkerne
- 1 EL Mandeln
- 1 EL Trockenfrüchte (Rosinen)
- Optional: 1 TL Honig



### Zubereitung:

1. Joghurt in eine Schüssel geben und für mehr Süße den Honig unterrühren.
2. Die Beeren waschen, Banane und Kiwi schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Joghurt mit Obst und den restlichen Zutaten toppen und genießen.



## Mittagessen: Rainbow-Bowl

### Zutaten für 1 Portion:

- 80 g Bulgur
- 50 g Topinambur
- ½ Paprika
- ½ Avocado
- 50 g Rotkohl
- 1 Handvoll Cocktailtomaten
- 20 g Walnüsse
- 1 Frühlingszwiebel
- Etwas Zitronensaft, Sesam, Leinsamen

**Dressing:** 50 g Hummus, 1–2 EL Sesamöl, 1 TL Senf, 1 TL Honig, 1 Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer, etwas Wasser



### Zubereitung:

1. Bulgur nach Packungsangabe zubereiten.
2. Währenddessen Avocado halbieren, Fruchtfleisch aus der Schale heben und in Scheiben schneiden. Topinambur schälen und in Scheiben schneiden. Das restliche Gemüse waschen. Tomaten halbieren, Paprika in Würfel, Frühlingszwiebel und Rotkohl klein schneiden. Die Walnüsse klein hacken.
3. Das Dressing aus Hummus, Sesamöl, Senf, Honig, Zitronensaft anrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch Zugabe von Wasser die gewünschte Konsistenz anpassen.
4. Bulgur und das Gemüse in einer Schüssel anrichten, mit Zitronensaft beträufeln und das Dressing übergießen.
5. Frühlingszwiebel, Walnüsse, Leinsamen, Sesam hinzufügen und genießen.



## Abendessen: Süßkartoffel-Toast

### Zutaten für 1 Portion:

- 250 g Süßkartoffel
- 4–5 EL Frischkäse
- 50 g Kichererbsen (gegart, z. B. aus der Dose)
- ½ Paprika
- 50 g Tomaten
- ½ Avocado
- Etwas Kresse
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Oliven-, Avocado- oder Leinöl



### Zubereitung:

1. Süßkartoffel waschen und in circa 1 cm dicke Scheiben schneiden und für 3 bis 5 Minuten toasten. Alternativ können sie auch auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Backofen bei 180 °C Umluft für rund 15 Minuten gebacken werden.
2. Währenddessen die Tomaten waschen und halbieren. Die Avocado halbieren und das Fruchtfleisch aushöhlen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Kichererbsen optional mit der Paprika im Backofen anrösten.
3. Im Anschluss die Süßkartoffel-Scheiben mit Salz und Pfeffer würzen und zweierlei belegen: Einmal mit Frischkäse bestreichen und mit Kichererbsen, Tomaten und Kresse belegen. Die anderen mit Paprika, Avocado und Kresse. Die Scheiben noch einmal mit Salz, Pfeffer würzen und mit Zitronensaft und etwas Öl beträufeln.

### Süße Variante:

Für eine süße Variante können Sie die Süßkartoffel-Scheiben auch mit Joghurt bestreichen, mit Bananen- und Feigenscheiben belegen und mit einem Teelöffel Honig, etwas Zimt und Pekannüssen toppen.



### Noch mehr Inspiration gefällig?

Dann schauen Sie in unserem [LaVita Magazin](#) oder in der kostenlosen [LaVita App](#) vorbei und lassen Sie sich von unseren zahlreichen leckeren Rezeptvorschlägen inspirieren.

