

Ernährung bei einer Dünndarmfehlbesiedlung

Normalerweise befinden sich im Dünndarm nur äußerst wenige Bakterien - sehr viele dagegen siedeln im Dickdarm. Manchmal gelangen aber doch Bakterienarten aus dem Dickdarm in den vorgelagerten Darmabschnitt und vermehren sich dort unkontrolliert.

Eine so entstandene Dünndarmfehlbesiedlung wird auch "**Small Intestinal Bacterial Overgrowth**" (**bakterielle Dünndarm-Überwucherung – SIBO**) genannt.

Ziel einer Ernährungstherapie mit einer sogenannten SIBO-Diät ist es, die Dickdarm-Bakterien, die sich fälschlich im Dünndarm angesiedelt haben, "auszuhungern".

Dazu wird ihnen für einige Wochen ihre Nahrungsgrundlage entzogen, nämlich bestimmte Kohlenhydrate und Ballaststoffe:

1. [Fermentierbare Kohlenhydrate \(FODMAPs\)](#): Das sind Fruktane, Galaktane (in vielen Getreiden und Gemüsen), Laktose (Milchzucker), Fruktose (Fruchtzucker - in Obst, Gemüsen und vielen Fertigprodukten) sowie die Zuckeralkohole Sorbit, Mannit, Maltit, Xylit, Erythrit, Isomalt.
2. [Ballaststoffe](#): Das sind Substanzen aus pflanzlichen Zellwänden, die der Mensch nicht verdauen kann und die daher unverseht in den Dickdarm gelangen, ehe sie ausgeschieden werden.
3. [resistente Stärke](#): Die unverdauliche Stärke entsteht, wenn stärkehaltige Lebensmittel wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln erkalten.

Für 4–6 Wochen ist also eine sehr strenge Diät zu halten.

Anschließend werden Lebensmittel mit Ballaststoffen und FODMAPs langsam und schrittweise wieder eingeführt – nach individueller Verträglichkeit. Bitte dabei unbedingt ein [Ernährungs- und Symptomtagebuch](#) führen. Treten erneut Beschwerden auf, lassen Sie das Lebensmittel wieder weg.

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Insbesondere eine strenge Diät wie diese sollte fachkundig begleitet werden. Diese Informationen ersetzen keine individuelle Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.

SIBO: Hinweise für die Auslassphase (insgesamt 4–6 Wochen)

- ✓ **Brot mit ganzen Körnern meiden**, besser verdaulich ist fein vermahlenes Brot (Mehlsorten beachten). Ganze Samen, Körner oder Nüsse meiden.
- ✓ Bei Getreidebrei zarte Flocken wählen. **Getreide wird durch Kochen oder Quellen leichter verdaulich.**
- ✓ Auf **erkaltete oder wieder aufgewärmte stärkehaltige Speisen** (Kartoffelsalat, Nudelsalat, Pudding) besser **verzichten**.
- ✓ **Süßigkeiten und Zucker komplett meiden** - Ausnahme: Traubenzucker, Reissirup, Maltodextrin. Diese Süßungsmittel sind erlaubt.
- ✓ **Gemüse nur weichgekocht oder püriert** verzehren, so ist es leichter verdaulich. Tomaten, Gurken, Auberginen und Paprika schälen/häuten, da die Schale schwer verdaulich ist.
- ✓ Kaltgepresste pflanzliche Öle fördern die Ausschüttung von Verdauungssäften und regen so die Darmbewegung an. Empfehlenswert sind zum Beispiel Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Hanföl. Sehr gesund ist auch fetter Seefisch wie Makrele, Lachs und Hering. **Öle und Fette** sättigen gut.
- ✓ **Eiweißreiche Kost** wie Fisch und Fleisch fördert eine gute Sättigung.
- ✓ Empfehlenswert sind rund 2 Liter **Getränke** pro Tag. Erlaubt sind dabei 2 Tassen frisch gemahlener, schwarzer Kaffee sowie Schwarztee, Grüntee, kurz gezogene Kräutertees wie Pfefferminz, Salbei; Bittertees: Löwenzahn, Birkenblätter, Tausendgüldenkraut, Wermuttee (max. 3 Minuten Ziehzeit).
- ✓ **Bitterstoffe** regulieren die Darmmotorik, regen die Sekretion der Verdauungssäfte an und mindern den Süßhunger. Sie sind in einigen Tees (s. o.) sowie in Kaffee enthalten. Zudem gibt es sie in Tropfenform (Reformhaus, Apotheke).
- ✓ **Bewegung** wie etwa Spaziergehen (täglich 30 Minuten oder mehr) fördert die Verdauung und ist wichtig für Darmgesundheit.

Lebensmittelauswahl bei SIBO

Kategorie	Empfehlenswert/geeignet	Nicht empfehlenswert/ ungeeignet
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis (1-2 Portionen pro Tag)	fein geschrotetes Brot aus Buchweizen-, Teff-, Reis- oder Maismehl; fein geschrotete Müslis und Getreideprodukte aus Buchweizen, Hirse; Cornflakes ohne Zucker; Klebreis, Reismudeln, reine Buchweizennudeln, Maisnudeln; ab der 3. Woche auch zarte Haferflocken, gekochte Quinoa, Polenta	"normales" Brot, ganz frisches Brot, grobe Vollkornprodukte, sämtliche Backwaren oder Getreideprodukte/Flocken mit Weizen, Dinkel, Grünkern, Gerste, Roggen oder Soja, Amarant; Früchtemüsli; Nudeln aus Hartweizen oder Dinkel, Couscous, Bulgur, Frittiertes wie Pommes und Kroketten; Naturreis, Parboiled Reis
Süßungsmittel	<u>Nach individueller Verträglichkeit in Maßen:</u> Glukose (Traubenzucker), Reissirup, Maltodextrin	Ahornsirup, brauner Rohrzucker, Agavendicksaft, Fruchtsaftkonzentrat, Fruktose, Glukose-Fruktose-Sirup, Honig, High-Fruktose-Corn-Syrup, Isoglukose, Invertzuckersirup, Maissirup, Zuckerersatzstoffe wie Sorbit(ol), Xylit (E967), Mannit (E421), Maltit (E965), Isomalt (E953)
Brotaufstriche, Snacks und Knabberkram**) (max. 30 g pro Tag)	Konfitüre oder Sorbet aus geeignetem Obst; <u>nur sehr wenig:</u> dunkle Schokolade ab 70 Prozent	Süßigkeiten aller Art wie Eiscrème, Vollmilchschokolade, Kaugummis, Nussnougatcrème, Nüsse wie zum Beispiel Cashews, <u>Vorsicht</u> bei Gebäck (ungeeignete Mehle und Süßungsmittel), anderen Süßwaren und Chips
Nüsse und Samen (max. 15 g am Tag)	In gemahlener Form ab der dritten Diät-Woche: Hasel-, Kokos-, Wal- und Pakannüsse, Mandeln; Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam/Tahini	Cashewkerne, Kokosnuss (frisch), Pistazien; gesalzene Nüsse
Obst (max. zwei Handvoll pro Tag)	Ananas (150 g), Erdbeeren (50 g), Grapefruit (50 g), Honigmelone (50 g), Limette (50 g), Zitrone (50 g), Orange (50 g), Papaya, Passionsfrucht (50 g), Kiwi, Weintrauben (6 Stück)	unreifes Obst, Apfel, Aprikose, Avocado, sehr reife Banane, Birne, Brombeeren, Granatapfel, Heidelbeeren, Kirschen, Litschi, Mango, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Wassermelone, Zwetschgen; gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; Trockenfrüchte

Kategorie	Empfehlenswert/geeignet	Nicht empfehlenswert/ ungeeignet
Gemüse und Hülsenfrüchte (mind. eine Handvoll pro Tag)	<u>geschält</u> : Aubergine (50 g), Chinakohl, Gurke, Kartoffel, Knollensellerie, Kürbis, Mangold, Möhren, gelbe Paprika, Pastinaken, Tomate (50 g); Kräuter <u>Insgesamt max. 50 g pro Tag von:</u> Brokkoli, Fenchel, rote/grüne Paprika (geschält), Pak Choi, Steckrübe, Süßkartoffel, Zucchini	Artischocke, Blumenkohl, weiße Bohnen, Chicorée, Erbsen, Frühlingszwiebel, Grünkohl, Kichererbsen, Knoblauch, Linsen, Pilze, Porree, Rote Bete, Rotkohl, Sojabohnen und Sojaprodukte (außer Tofu natur), Spargel, Weißkohl, Wirsing, Stangen-sellerie, Zuckererbsen, Zwiebeln
Fette und Öle	kaltgepresste pflanzliche Öle Olivenöl, Rapsöl, Leinöl*); Butter, Ghee	
Getränke (ca. 2 Liter pro Tag)	stilles Wasser, ungesüßte Heißgetränke wie Pfefferminztee und andere Kräutertees, Schwarztee, Grüntee (nur bei kurzer Ziehzeit); <u>maximal 2 Tassen täglich:</u> schwarzer Kaffee, frisch gemahlen und gefiltert	Wasser mit viel Kohlensäure; Kamillentee, Fencheltee, Getreidekaffee/Kaffeersatz; Fruchtsaft, Gemüsesaft, Kokoswasser, Softdrinks, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte	alle Fischarten und Meeresfrüchte (naturbelassen)	marinierter Fisch, Fischsalate, panierter Fisch
Fleisch und Wurstwaren	Fleisch (naturbelassen) von Huhn, Pute, Lamm, Rind, Schwein, Wild	Wurst mit Zwiebeln oder Knoblauch, paniertes oder mariniertes Fleisch, Fleischsalate
Feinkost und Convenience-Produkte**)	Essig (außer Balsamico), milder Senf, Tofu natur (150 g); Gewürze: Anis, Curry, Ingwer, Kurkuma, Paprikapulver, Safran, Zimt	Ketchup, Würze mit Knoblauch- und Zwiebelpulver
Eier, Milchprodukte**), Käse (3 Portionen pro Tag)	Eier; ungesüßte laktosefreie Milch und Milchprodukte: Buttermilch, Naturjoghurt, Quark, Sahne, Schmand, Schnittkäse, Weichkäse, Mozzarella, Feta, Hartkäse; auch Kokosmilch und pflanzliche Milchalternativen (maximal 100 ml) – <u>außer</u> Sojadrink, Dinkeldrink	laktosehaltige Milch und Milchprodukte; ungeraffter Käse: Frischkäse, Ricotta, Hüttenkäse, Mascarpone; Pudding, Fruchtojoghurt/-quark, gesüßter Milchreis; Sojadrink, Dinkeldrink

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

***) Vorsicht bei Fertigprodukten aller Art! Insbesondere auch bei fertigen Müslis, Chutneys, Fertigsoßen, Fertigsuppen und Dressings. Auf Zuckerarten/Füllstoffe achten und die folgenden meiden: Agavendicksaft, Fruchtsaftkonzentrat, Fruktose, Glukose-Fruktose-Sirup, Honig, High-Fruktose-Corn-Syrup, Isoglukose, Invertzuckersirup, Zuckerersatzstoffe wie Sorbit (E420), Xylit (E967), Mannit (E421), Maltit (E965), Isomalt (E953); Inulin; größere Mengen Verdickungsmittel wie Agar-Agar, Guarkern- und Johannisbrotkernmehl, Carrageen.