

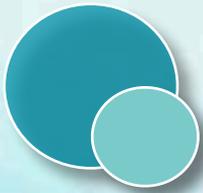


2-Phasen-Ernährungsprotokoll: SIBO & Histamin & Schwefelwasserstoff



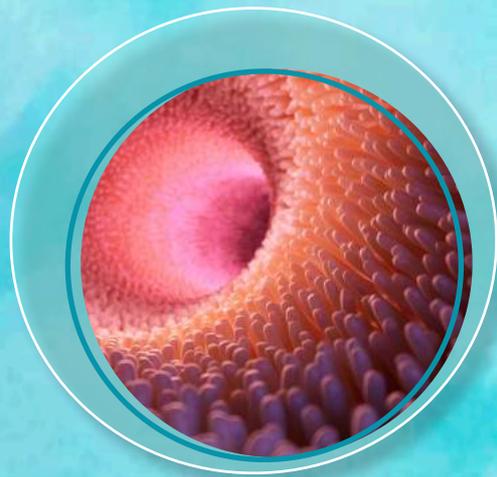
Quelle:
Dr. Nirala Jacobi / AUS

3 monatiges Ernährungsprotokoll bei SIBO, um die Funktion des Dünndarms wiederherzustellen.



Was ist SIBO?

Eine Dünndarmfehlbesiedlung ist eine Erkrankung, bei der Bakterien aus dem oberen Verdauungstrakt oder aus dem Dickdarm in den Dünndarm einwandern und ihn somit fehlbesiedeln.



HAFTUNGSAUSSCHLUSS:

Dieses Ernährungsprotokoll ist nicht als medizinischer Ratschlag gedacht und wird am besten unter Anleitung eines Arztes oder Heilpraktikers angewendet. Fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker, ob diese Protokolle in Ihrem Fall indiziert sind.

Abnormale Mengen dieser Bakterien verursachen eine Reihe von Problemen

- 1 Sie schädigen die Mikrovilli - die absorbierende Oberfläche des Dünndarms. Dies kann zu einer Malabsorption von Nährstoffen führen. Mikrovilli sind auch für die Verdauung von kleinen Stärkemolekülen aus der Nahrung verantwortlich. Wenn die Mikrovilli nicht funktionieren, nutzen die Bakterien die Stärkemoleküle, um eine Fermentation zu bewirken. Bei dieser bakteriellen Gärung entstehen Methan, Wasserstoffgas oder Schwefelwasserstoffgas. Dies ist nicht nur mit unangenehmen Symptomen verbunden, sondern führt auch zu weiteren Schäden an den Mikrovilli.
- 2 Die Forschung Sie hat gezeigt, dass SIBO eine Hauptursache für einen „undichten Darm“ ist. Dieser bezeichnet einen Zustand, bei dem teilverdaute Nahrungspartikel durch die Dünndarmschleimhaut absorbiert werden und dort eine Immunreaktion auslösen können. Durch einen undichten Darm werden auch krankmachende bakterielle Nebenprodukte (LPA) absorbiert, was das Entzündungsniveau erhöht.
- 3 Ein undichter Darm kann auch eine Malabsorption von Nährstoffen verursachen, die eine Vielzahl von Symptomen verursachen können, wie das Restless-Legs-Syndrom, Müdigkeit, Hautausschläge, Muskelschmerzen sowie eine Vielzahl von Verdauungsbeschwerden.
- 4 Die Bakterien verursachen eine Motilitätsstörung des Dünndarms. Diese verlangsamt die Darmperistaltik und den „Migrierenden Motorkomplex“, sodass Stärke und Kohlenhydrate im Dünndarm zu gären beginnen. Die Wiederherstellung der ordnungsgemäßen Beweglichkeit des Dünndarm ist ein Hauptschwerpunkt bei der Beseitigung von SIBO, weshalb Sibo-erfahrene Ärzte neben einer kohlenhydratarmen Ernährung entweder ein Antibiotikum oder ein "prokinetisches" Nahrungsergänzungsmittel verschreiben.
- 5 Viele Menschen, die positiv auf SIBO getestet werden, haben zusätzlich eine Überwucherung mit Candida oder anderweitigen Pilzen. Dies ist ein Zustand, der als SIFO (small intestine fungal overgrowth) bekannt ist. Dieses zweiphasige Ernährung ist dafür ausgelegt, um auch hier für Abhilfe zu sorgen.

WAS IST DAS SIBO & HISTAMIN & SCHWEFELWASSERSTOFF 2-PHASEN-ERNÄHRUNGSPROTOKOLL?

Bei dem SIBO & Histamin & Schwefelwasserstoff 2-Phasen-Ernährungsprotokoll werden fermentierbare Kohlenhydrate, Histamin und Histaminliberatoren sowie schwefelhaltige Nahrungsmittel aus Ihrer Ernährung entfernt. Hierbei wird ein abgestufter Ernährungs- und Behandlungsansatz verwendet, der die Nebenwirkungen der Absterbereaktionen von Bakterien und Pilzen begrenzt. Der Absterbeprozess tritt ein, wenn die freigesetzten Endotoxine von Bakterien und Pilzen absorbiert werden und körperliche Symptome verursachen. Das Absterben kann bei manchen Menschen sehr intensiv sein. Des Weiteren zielt die stufenweise Behandlung auch auf die Reparatur der gestörten Verdauung ab.

Es ist wichtig zu beachten, dass fermentierbare Fasern ein wichtiger Teil einer gesunden Ernährung sind, da sie unser Mikrobiom ernähren - die Gemeinschaften von Organismen, die in unserem Darm leben und viele lebenswichtige Funktionen für uns erfüllen. Das Ziel der Behandlung ist es, diese Fasern schließlich wieder einzuführen. Fermentierbare Fasern ohne hohen Schwefelgehalt findet man in Reis, deshalb wird er ab der Phase 2 wieder in die Ernährung integriert.

PHASE 1: REDUZIEREN UND REPARIEREN (4-6 Wochen)

Reduzieren

Durch die Reduzierung von fermentierbarer Stärke und Fasern werden Bakterien ausgehungert, damit sie beginnen abzusterben. Zudem werden histaminhaltige Lebensmittel, Histaminliberatoren und schwefelhaltige Nahrungsmittel ausgeschlossen.

Reparieren

Die Behebung der Schäden an der Darmschleimhaut sowie die Wiederherstellung einer ordnungsgemäßen Verdauung ist ein Schlüsselement dieser Phase. Nehmen Sie in dieser Phase Enzyme zur Unterstützung der Verdauung, Nährstoffe zur Darmheilung und gezielte Probiotika zur Reparatur der Darmschleimhaut.

PHASE 2: ENTFERNEN UND WIEDERHERSTELLEN (4-6 Wochen)

Entfernen

Entfernen Sie verbliebene überwucherte Bakterien und Pilze aus dem Dünndarm. In dieser Phase des Protokolls werden von Ihrem Arzt antimikrobielle Mittel verschrieben. Obwohl es sich immer noch um eine ballaststoffarme Diät handelt, wird das Protokoll etwas nachsichtiger, um ein gewisses Bakterienwachstum zu ermöglichen, so dass antimikrobielle Mittel erfolgreicher sind.

Wiederherstellen

Die Wiederherstellung der normalen Beweglichkeit des Dünndarms ist wichtig, um einen SIBO-Rückfall zu verhindern. In dieser Phase kann Ihnen Ihr Arzt prokinetische Nahrungsergänzungsmittel verschreiben. Diese Phase baut auf den erlaubten Nahrungsmitteln aus Phase 1 auf.

Hinweis

Wenn Sie eine Schwefelintoleranz haben, sollten Sie schwefelhaltige Lebensmittel auch nach Beendigung der 2. Phase weiterhin ausschließen. Schwefelhaltige Lebensmittel sind **lila** gekennzeichnet.

PHASE 1 REDUZIEREN UND REPARIEREN (4-6 WOCHEN)

Alle aufgeführten Mengen sind pro Mahlzeit. Lebensmittel ohne Mengenangabe = unbegrenzt.

LEBENSMITTEL-KATEGORIE	ERLAUBT	VERMEIDEN
Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> • Bambussprossen • Endivie • Fenchel, 1/2 Tasse • Frühlingszwiebel (nur grüner Teil) • Gurke • Kürbis, 1/4-1/2 Tasse • Lauch, 1/2 Stange (nur grüner Teil) • Möhre • Mungbohnsensprossen • Paprika • Pastinaken • Radicchio • Rote Bete, 2 Scheiben • Sellerie, 1/2 Stange • Sonnenblumensprossen • Wirsing, 1/2 Tasse • Zucchini, 3/4 Tasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Artischocke • Aubergine • Bärlauch • Blumenkohl • Brokkoli • Chili • Daikon Rettich • Erbsen • Gemüsekonserven • Grüne Bohnen • Grünkohl • Kartoffel • Knoblauch • Kohl • Kohlrabi • Lauch (weißer Teil) • Mais • Maismehl • Mangold • Maniokmehl • Meerrettich • Oliven • Pak Choy • Pfeilwurzmehl • Pilze • Radieschen • Rosenkohl • Rucola • Schnittlauch • Senf • Spargel • Spinat • Stärke • Süßkartoffel • Tapiokastärke • Tomaten, frisch & getrocknet • Topinambur • Zwiebeln
Früchte 2 Portionen pro Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Blaubeeren, 1/2 Tasse • Cantaloupe-Melone, 1/4 Tasse • Granatapfel, 1/2 St. • Honigmelone, 1/4 Tasse • Kirschen, 3 St. • Lychees, 4 St. • Passionsfrucht, 1 St. • Rhabarber, 1 Stiel • Weintrauben, 10 St. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ananas • Apfel • Aprikose • Avocado • Bananen • Birne • Brombeeren • Dosenobst im eigenen Saft • Erdbeeren

LEBENSMITTEL-KATEGORIE	ERLAUBT	VERMEIDEN
Früchte 2 Portionen pro Tag		<ul style="list-style-type: none"> • Feige • Himbeeren • Kaki • Kiwi • Limetten • Mandarinen • Mango • Marmelade/Konfitüre • Nashibirne • Nektarine • Orange • Papaya • Pfirsich • Pflaume • Rosinen • Trockenfrüchte, geschwefelt • z.B. Datteln, Pflaumen etc. • Wassermelone • Zitronen
Protein	<ul style="list-style-type: none"> • SIBO-freundliches Proteinpulver • Huhn ohne Haut (bio) • Lamm • Pute (bio) 	<ul style="list-style-type: none"> • Collagenpulver • Eier • Fisch und Fleisch in Dosen • Fisch und Fleisch geräuchert • Fleisch mit Knoblauch/Zwiebel • Gelatine • Hülsenfrüchte, alle • Kabeljau • Meeresfrüchte • Rindfleisch • Schweinefleisch • Schinken • Speck • Thunfisch • Wild • Wurst • Whey Protein (Molkenprotein)
Milchprodukte	keine	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Milchprodukte • Eier • Käse • Milch • Molke
Getreide, Stärke, Brote & Cerealien	Nach Absprache mit Ihrem Arzt je 1/2 Tasse gekocht: <ul style="list-style-type: none"> • weißer Reis • Basmati • Jasminreis 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Hülsenfrüchte • Amaranth • Buchweizen • Quinoa • Soja
Nüsse & Samen	<ul style="list-style-type: none"> • Macadamianüsse, 20 St. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cashewnüsse • Chiasamen • Erdnüsse

LEBENSMITTEL-KATEGORIE	ERLAUBT	VERMEIDEN
Nüsse & Samen		<ul style="list-style-type: none"> • Haselnüsse • Kokosnuss • Kürbiskerne • Leinsamen • Mandeln • Mandelmehl • Mandelmilch • Paranüsse • Pekannüsse • Pinienkerne • Sesamkörner • Soja • Sonnenblumenkerne • Walnüsse
Fette & Öle	<ul style="list-style-type: none"> • Butter • Ghee • Leinöl • Olivenöl • Sonnenblumenöl • Traubenkernöl 	<ul style="list-style-type: none"> • Erdnussöl • Kokosöl • Kürbiskernöl • MCT-Öl • Nussöl • Palmfett • Sesamöl • Walnussöl
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • Kräutertee • Wasser, gefiltert 	<ul style="list-style-type: none"> • Alkoholische Getränke • Apfelschorle • Bier • Energy drinks • Fruchtsaft • Kaffee • Kakao • Knochenbrühe • Kombucha • Soda • Soft Drinks • Tee, schwarz & grün • Tomatensaft • Weiß- und Rotwein

PHASE 2 ENTFERNEN & WIEDERHERSTELLEN (4-6 WOCHEN)

Alle Lebensmittel aus Phase 1 sind erlaubt. Fett-gedruckte Lebensmittel sind neu.

LEBENSMITTEL-KATEGORIE	ERLAUBT	VERMEIDEN
Gemüse 1-2 Portionen pro Mahlzeit	<ul style="list-style-type: none"> • Alfalfa-Sprossen • Bambussprossen • Chili, 28g • Endive 	<ul style="list-style-type: none"> • Artischockenherzen • Aubergine • Bärlauch • Blumenkohl

LEBENSMITTEL-KATEGORIE	ERLAUBT	VERMEIDEN
Gemüse 1-2 Portionen pro Mahlzeit	<ul style="list-style-type: none"> • Fenchel, 1/2 Tasse • Frühlingszwiebel, grüner Teil • Gurke • Ingwer • Kartoffel, gekocht, 1/2 Tasse • Kopfsalat • Kürbis, 1/2 Tasse • Lauch, 1/2 St. (nur grüner Teil) • Möhren • Mungbohnsensprossen • Paprika • Pastinaken • Radicchio • Rosenkohlsprossen, 1/2 Tasse • Rote Bete, 2 Scheiben • Selleriestange, 1 St. • Sellerieknolle, 1/2 Tasse • Sonnenblumensprossen • Wirsing, 3/4 Tasse • Zucchini, 3/4 Tasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Brokkoli • Daikon Rettich • Erbsen • Frühlingszwiebeln, weißer Teil • grüne Bohnen • Grünkohl • Knoblauch • Kohl • Konservengemüse • Kohlrabi • Lauch, weißer Teil • Mais • Maismehl • Mangold • Maniokmehl • Meerrettich • Oliven • Pak Choi • Pfeilwurzstärke • Pilze • Radieschen • Rosenkohl • Rucola • Schnittlauch • Senf • Spargel (2-3 Stangen) • Spinat • Stärke • Süßkartoffeln • Tapiokastärke • Tomaten, Sherrytomaten evtl. ok • Topinambur • Zwiebeln
Früchte 2 Portionen pro Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Avocado, 1/4 St. • Blaubeeren, 1/2 Tasse • Cantaloupe-Melone, 1/4 Tasse • Granatapfel, 1/2 St. • Honigmelone, 1/4 Tasse • Kirschen, 3 St. • Kiwi, 1 St. • Lychees, 5 St. • Passionsfrucht, 1 St. • Rhabarber, 1 Stiel • Weintrauben, 10 St. • Zitrusfrüchte, gepresst zum würzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ananas (1/4 Tasse) • Apfel • Aprikose • Bananen • Birne • Brombeeren • Feigen • Kaki • Konservenfrüchte im eigenen Saft • Mandarinen • Mangos • Marmelade • Nashibirnen • Nektarinen • OrangePapaya • Pfirsich • Pflaume

LEBENSMITTEL-KATEGORIE	ERLAUBT	VERMEIDEN
Früchte 2 Portionen pro Tag		<ul style="list-style-type: none"> • Rosinen • Trockenfrüchte, geschwefelt • z.B. Datteln, Pflaumen etc. • Wassermelone (kann nach Phase 2 getestet werden)
Protein	<ul style="list-style-type: none"> • Fisch & Meeresfrüchte (Anchovis, Austern, Hering, Jakobsmuscheln, Lachs, Makrele, Sardinen) • Huhn ohne Haut (bio) • Lamm • Pute (bio) 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Hülsenfrüchte • Eier • Fisch und Fleisch in Dosen • Fisch und Fleisch geräuchert • Fleisch mit Knoblauch/Zwiebel • gereiftes Fleisch • Schinken • Speck • Würstchen • Kabeljau • Thunfisch • Wurst • Rindfleisch • Schweinefleisch • Wild
Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Butter • Ghee • Joghurt (hausgemacht) 	<ul style="list-style-type: none"> • Eier • Käse • Milch • Molke • Alle anderen Milchprodukte
Getreide, Stärke, Brote & Cerealien	<ul style="list-style-type: none"> • Reis je 1/2 Tasse gekocht: Basmati, Jasmin • Reiswaffeln, 2 St. • Reisnudeln, 1/2 Tasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Amaranth • Buchweizen • Soja • Quinoa
Nüsse & Samen	<ul style="list-style-type: none"> • Haselnüsse, 10 St. • Kürbiskerne, 2 EL • Macadamianüsse, 20 St. • Pekannüsse, 40 St. • Pinienkerne, 1 EL • Sonnenblumenkerne, 2 EL • Walnüsse, 10 St. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cashewkerne • Chiasamen • Erdnüsse • Kokosmehl • Kokosmilch • Leinsamen • Mandeln • Mandelmehl • Mandelmilch • Sesamsamen
Fette & Öle	<ul style="list-style-type: none"> • Butter • Ghee • Kürbiskernöl • Leinöl • Olivenöl • Pflanzenfett, mehrfach ungesättigt • Sonnenblumenöl 	<ul style="list-style-type: none"> • Kokosöl • MCT-Öl • Palmfett

LEBENSMITTEL- KATEGORIE	ERLAUBT	VERMEIDEN
Fette & Öle	<ul style="list-style-type: none"> • Traubenkernöl • Walnussöl 	
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • Kräutertee • Wasser, gefiltert 	<ul style="list-style-type: none"> • Alkoholische Getränke • Apfelschorle • Bier • Energy drinks • Fruchtsaft • Kaffee • Kakao • Knochenbrühe • Kombucha • Soda • Soft Drinks • Tee, schwarz & grün • Tomatensaft • Weiß- und Rotwein