

Dos und Don'ts für ein gesundes Mikrobiom

STUDIE
DOWNLOADEN
gdi.ch/eftr21

Grundsätzlich ist unser Mikrobiom so vielfältig und unterschiedlich, dass es auch wie eine Art Fingerabdruck funktioniert: keines gleicht dem anderen. Welche Nahrungsmittel in welcher Menge gut für uns sind, ist daher unterschiedlich

und aufgrund der Vielfalt der Mikroben auch noch lange nicht ausreichend erforscht. Es gibt aber einige Grundregeln für ein gesundes Mikrobiom, die nach jetzigem Forschungsstand für fast alle Menschen gelten:

Dos



Möglichst viele Ballaststoffe zu sich nehmen (verschiedene Gemüse- und Obstsorten, Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte)



Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Dickmilch, Rohmilchkäse oder Sauerkraut essen



Viel Zeit in der Natur verbringen und auch den direkten Kontakt zu Dreck und Matsch zulassen



Mit Tieren leben



Auf ausreichend Schlaf achten



Viel Bewegung in den Alltag einbauen

Don'ts



Viel Zucker und Süsstoffe essen



Auf verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte zurückgreifen



Regelmässig (rotes) Fleisch essen



Bei jedem Symptom sofort Antibiotika und andere Medikamente einnehmen



Stress ignorieren und keine Auszeiten nehmen



Übertriebene Hygiene (ohne Pandemie gibt es im Alltag keinen Grund, sich die Hände zu desinfizieren)