

Darmfreundliche Einkaufsliste

1. Frisches Gemüse (leicht verdaulich)

- Zucchini
- Karotten
- Kürbis
- Süßkartoffeln
- Fenchel
- Spinat
- Brokkoli (dampfgegart)
- Blumenkohl (dampfgegart)
 - Avocado (in Maßen)
 - Gurken (geschält)

2. Frisches Obst (leicht verdaulich)

- Bananen (reif)
- Äpfel (geschält)
- Birnen (geschält)
- WILDE Blaubeeren
 - Erdbeeren
 - Wassermelone
- Pfirsiche (geschält)
 - Kiwi (in Maßen)

3. Getreideprodukte (leicht verdaulich und ballaststoffreich)

- Haferflocken (am besten glutenfrei)
 - Quinoa
- Reis (vor allem weißer Reis, aber auch brauner Reis in Maßen)
 - Hirse
 - Amaranth
- Reismudeln (möglichst ohne Zusatzstoffe)



Darmfreundliche Einkaufsliste

4. Mageres Fleisch (leicht verdaulich)

- Hähnchenbrust (ohne Haut)
- Putenbrust (ohne Haut)
- Mageres Rindfleisch (z. B. Filet)
 - Kaninchenfleisch
- Lammfleisch (mager)

5. Fisch (leicht verdaulich und entzündungshemmend)

- Kabeljau
- Forelle
- Lachs (am besten wild gefangen)
 - Heilbutt
 - Makrele
- Hering (frisch oder in Wasser eingelegt)

6. Hülsenfrüchte (gut verträglich in kleinen Mengen)

- Linsen (besonders rote Linsen, da sie leichter verdaulich sind)
- Kichererbsen (gekocht oder in Hummusform)
- Erbsen (in Maßen, vor allem frische oder tiefgekühlte)

7. Milchprodukte (gut verträglich und probiotisch)

- Naturjoghurt (ungesüßt)
- Kefir (pflanzlich oder normal)
- Quark (ungesüßt, auch pflanzlich möglich)
 - Frischkäse (mager)
 - Hüttenkäse (mager)



Darmfreundliche Einkaufsliste

8. Pflanzliche Alternativen (für Variationen)

- Pflanzlicher Joghurt (z. B. aus Kokosnuss oder Mandeln)
 - Pflanzlicher Quark (z. B. aus Soja oder Cashew)
 - Tofu (feste Variante, gut verträglich in Maßen)
- Tempeh (fermentiertes Soja, gut für die Darmflora)
 - Mandelmilch oder Hafermilch (ungesüßt)

9. Gesunde Fette (leicht verdaulich)

- Olivenöl (extra vergine)
 - Avocados (in Maßen)
- Kokosöl (für Kochzwecke oder als Zutat)
 - Walnüsse (in kleinen Mengen)
- Mandeln (geschält, in kleinen Mengen)

10. Kräuter und Gewürze (mild und verdauungsfördernd)

- Ingwer (frisch oder als Pulver)
- Kurkuma (frisch oder als Pulver)
 - Fenchel (frisch oder als Tee)
 - Kamille (als Tee)
 - Basilikum
 - Thymian
 - Petersilie
 - Rosmarin
 - Koriander
- Pfefferminze (frisch oder als Tee)



Darmfreundliche Einkaufsliste

11. Getränke (darmfreundlich)

- Kräutertees (z. B. Kamille, Pfefferminze, Fenchel, Ingwer)
- Wasser (ungesüßt, bevorzugt still oder leicht sprudelnd)
- Grüner Tee (in Maßen, da er eine sanfte Wirkung auf den Darm hat)
 - Matcha (mild und energiefördernd ohne Koffein)
- Entkoffeinierter Kaffee (wenn du Kaffee trinken möchtest)

12. Nahrungsmittel mit Probiotika (unterstützend für die Darmflora)

- Sauerkraut (ungekocht, frisch oder pasteurisiert)
 - Kimchi
 - Miso (in Maßen)
- Natürlicher Apfelessig (zum Beispiel in Salaten oder als Drink)
 - Pickles (selbstgemacht oder in Essig eingelegt)

13. Weitere Zutaten (zur Unterstützung der Verdauung)

- Chiasamen (in Maßen)
- Leinsamen (geschrotet, in kleinen Mengen)
- Flohsamenschalen (zur Unterstützung der Verdauung, in kleinen Mengen)
 - Kokosmehl (für glutenfreie Backwaren)
 - Haferkleie (in Maßen)

14. Snacks (darmfreundlich)

- Reiswaffeln (ungesüßt)
 - Datteln (in Maßen)
- Walnüsse oder Mandeln (in kleinen Mengen)
- Getrocknete Aprikosen (in Maßen, ohne Zuckerzusatz)
- Reine Nussbutter (z. B. Erdnussbutter oder Mandelbutter, ohne Zuckerzusatz)

