

Zehn Tips, wie Sie den Verdauungsprozess unterstützen

1. Nehmen Sie täglich fünf kleine Mahlzeiten zu sich.
2. Gestalten Sie Ihren Speiseplan abwechslungsreich. Ihr Körper kann eine Vielfalt an Nahrungsmitteln verdauen. Eine Vielfalt an wertvollen Nährstoffen wird automatisch mitgeliefert.
3. Essen Sie viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Diese Lebensmittel enthalten besonders viele Vitamine und Mineralien und halten den Verdauungstrakt frei von Blockierungen.
4. Beginnen Sie Ihre Mahlzeiten mit rohem Obst oder Gemüse. Die darin enthaltenen Enzyme unterstützen die Aufspaltung der Nahrungsmittelbestandteile in Magen und Dünndarm. Da in und unter den Schalen besonders viele Enzyme sind, sollten die Früchte mit dünner Schale nur gewaschen und nicht geschält werden.
5. Wählen Sie Gemüse als Beilage zu schwer verdaulichen Fleischgerichten. Zwiebeln oder Knoblauch im Gemüse fördern die Ausschüttung der Verdauungsenzyme.
6. Essen Sie langsam, damit der Magen die Speisen in kleine, verdaubare Portionen unterteilen kann.
7. Kauen Sie gründlich, um Magen und Dünndarm zu entlasten.
8. Trennen Sie Essen und Trinken. So vermeiden Sie die Verdünnung der Verdauungssäfte.
9. Reduzieren sie Ihren Fleischkonsum. Für die Verdauung von rotem Fleisch benötigt der Dünndarm am längsten.
10. Vermeiden Sie Mahlzeiten am späten Abend. Denn der Verdauungsprozess ist dann verlangsamt. Deftige Gerichte liegen am Abend besonders lange schwer im Magen. Sie können nicht nur Schlafprobleme, sondern sogar Krebserkrankungen am Magen-Darm-Trakt hervorrufen. Verzicht erhöht das Wohlbefinden. Auch die alten Chinesen meinten, dass man nur den Feinden am Abend zu essen gibt.