

## Merkblatt

### „Empfehlungen bei Gärungs-Milieu im Darm“

#### Hauptsymptom - Ständige Winde und Flatulenz!

- Keine oder wenig langkettigen Kohlenhydrate essen!  
Wie Getreide (Bulgur, Couscous, Dinkel, Emmer, Einkorn, Gerste, Grünkern, Hafer, Kamut, Roggen, Triticale, Weizen)  
Kartoffel, Süßkartoffeln, Reis, Wildreis, Mais, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Hirse, Erdmandeln, Yams, Teff,
- Keine Rohkost essen!  
- Wie rohes Gemüse, rohes Obst
- Bitterstoffprodukte essen, Bitterstofftees trinken!
- Wie Ancenasan herbal, Bitter Alpin, Pro Intest Tausendguldenkraut, Mariendistel-Extrakt, Löwenzahnextrakt, ... (Fa. Tisso, Fa. LebeNatur)
- Regulat Pro Bio einnehmen!
- Hochdosiertes Vitamin C einnehmen - bis zur Verträglichkeit (Fa. VITA-min.org, Fa. Tisso, Fa. LebeNatur)
- Proteolytische Enzyme hochdosiert einnehmen - 3 x 3 Kps / Tag zwischen den Mahlzeiten! (Fa. LebeNatur)
- Präbiotika einnehmen (Pro Mucosa, Akazienfaser) (Fa. Tisso, Fa. LebeNatur)
- [Zusätzlich je nach Testung die Ernährungsempfehlungen bei
- Allergien und/oder Unverträglichkeiten
- Hefepilzbelastung (Candida) + Schimmelpilzbelastung
- Histaminbelastung beachten!]