

Folgende Lebensmittel sollten Sie bei Reizdarm-Syndrom in Ihre Ernährung integrieren:

- **Knochenbrühe:** Die 20 Std. gekochte Knochenbrühe enthält Kollagen, Aminosäuren und Mineralstoffe, die die Darmschleimhaut beruhigen und somit die Reizdarm-Symptome lindern können. Bei Reizdarm empfiehlt es sich täglich eine Tasse Knochenbrühe zu trinken. Besonders geeignet:
 - [JARMINO Rinderknochenbrühe](#)
 - [JARMINO Knochenbrühen-Konzentrat](#)
- **Gemüse**, wie Karotten, Pastinaken, Kartoffeln
 - Sie enthalten Ballaststoffe (Präbiotika) und fördern dadurch gute Darmbakterien
- **Vollkornprodukte:** Vollkornnudeln und -reis, Haferflocken
- **Naturreis**
- **Kokosprodukte** (z.B. Kokosöl, -fett)
 - Helfen das Wachstum von Bakterien, Hefe und Pilzen im Darm zu bekämpfen
- **Kräutertee** (z.B. Brennnesseltee, Hagebuttentee)
 - Beruhigt den Darm
- **Fruktoseärmeres Obst** (z.B. Erdbeeren, Heidelbeeren, Aprikosen)
 - Sind zuckerarm und fördern dadurch gute Darmbakterien
- **Nüsse, Kerne & Keime: Chia-Samen, Leinsamen, Flosamen**
- **Öle wie Olivenöl, Leinöl, Walnussöl**
 - wirken antientzündlich