

Folgende Lebensmittel sollten Sie bei Leaky Gut Syndrom in Ihre Ernährung integrieren:

- **Knochenbrühe:** Die 20 Stunden gekochte, kollagenreiche Knochenbrühe kann sich positiv auf die Darmschleimhaut auswirken, da Kollagen und die in der Brühe enthaltenen Aminosäuren die Löcher in der Darmwand bei Leaky Gut Syndrom versiegeln können. Besonders geeignet:
 - [JARMINO Rinderknochenbrühe](#)
 - [JARMINO Knochenbrühen-Konzentrat](#)
- **Kokosprodukte:** Kokos hilft, das Wachstum von Bakterien, Hefe und Pilzen im Darm zu bekämpfen.
 - Kokosöl
 - Kokosfett (Alternative zur Butter beim Braten)
- **Fermentierte Lebensmittel und Probiotika:** Sie liefern gute Bakterien-(stämme) für eine ausgeglichene Darmflora. Besonders geeignet für die Leaky Gut Ernährung:
 - Kefir
 - Sauerkraut
 - Kimchi
- **Kräutertee:** Beruhigt den Darm.
- **Süßholzwurzel-Tee**
- **Niedrig glykämische Früchte:** Sind zuckerarm und fördern damit gute Darmbakterien.
 - Avocado
 - Äpfel
 - Grapefruit
 - Heidelbeeren
 - Himbeeren
 - Rhabarber
- **Gemüse (bis auf Tomaten):** Enthalten Ballaststoffe (Präbiotika) und sind Nahrung für gute Darmbakterien. Wenn möglich "gedämpftes" Gemüse.
- **Oliven und Olivenöl:** Wirken antientzündlich und können dafür sorgen, dass sich der Zustand nicht verschlimmert.