



## Lass uns über Verdauung sprechen ...

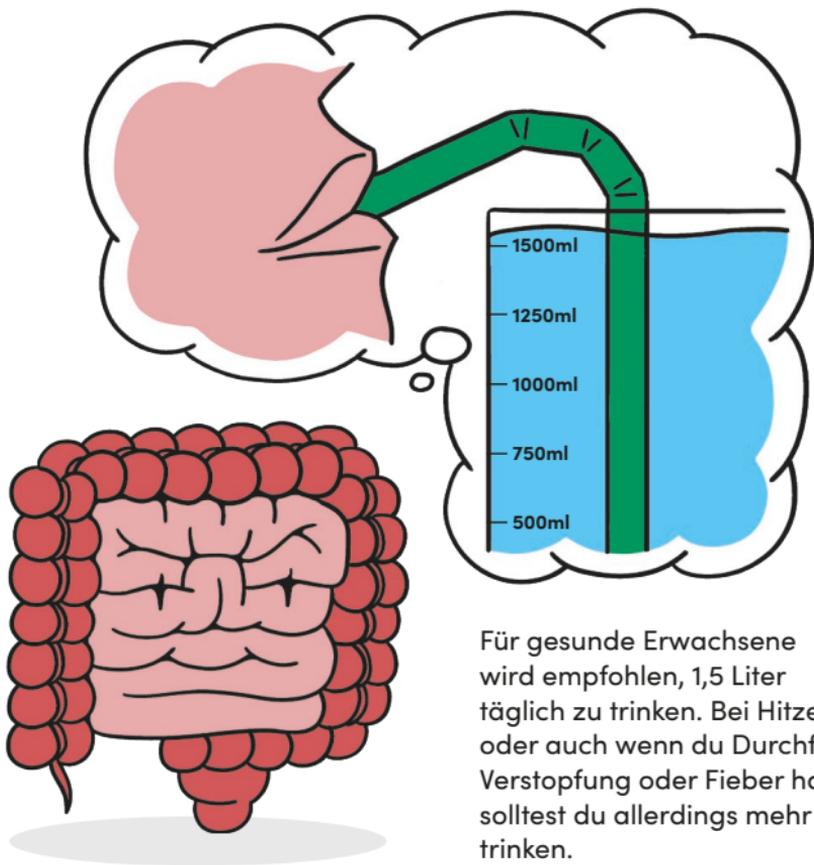
... denn das machen wir viel zu selten! Obwohl rund 70% der Deutschen immer wieder Verdauungsprobleme haben<sup>1</sup> und mehr als 10 Millionen Menschen an Reizdarm-Symptomen leiden<sup>2</sup>, wird im Alltag kaum über solche Probleme gesprochen.

In dieser Broschüre bekommst du die Informationen, die rund um eine darmgesunde Ernährung wichtig sind – verständlich und auf den Punkt, denn Probleme mit Verdauung, Stuhlgang, Magen und Darm können verschiedene Ursachen haben.

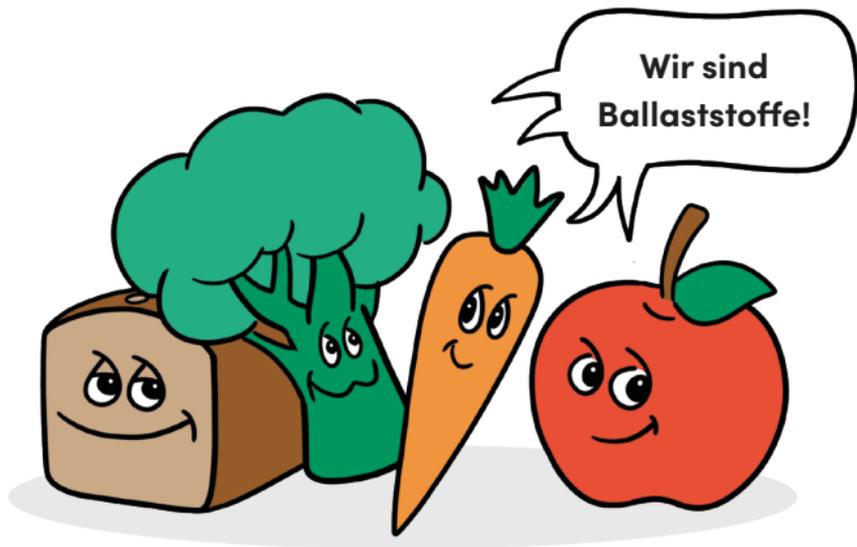
Los geht's!

# Gesundheit fängt mit einem Bauchgefühl an

Auf eine gesunde Ernährung achten – das klingt schon mal sinnvoll. Aber ist das kompliziert? Und was gehört zu einer darmgesunden Ernährungsweise? Kurz: Ballaststoffe, Probiotika, Obst und Gemüse und ausreichend Trinken sind wichtige Bestandteile. Das klingt doch schon einfacher. Aber in welchen Lebensmittel sind diese Bestandteile enthalten?



Für gesunde Erwachsene wird empfohlen, 1,5 Liter täglich zu trinken. Bei Hitze, oder auch wenn du Durchfall, Verstopfung oder Fieber hast, solltest du allerdings mehr trinken.



Wir sorgen für eine aktive Verdauung, ein längeres Sättigungsgefühl und regen das Wachstum guter Bakterien im Darm an. Denn: Wir sind Nahrung für die „erwünschten“ Bakterienstämme im Darm. So können diese sich vermehren und das Wachstum der „unerwünschten“ Bakterienstämme kann gehemmt werden. Es gibt uns in wasserlöslich – dann sind wir die Nahrung für die Bakterien der Darmflora. Und es gibt uns in wasserunlöslich – dann werden wir nicht verdaut, helfen aber bei der Verdauung, indem wir das Volumen im Darm erhöhen und für schnellere und angenehmere Erleichterung sorgen. Wir regulieren sogar den Blutzuckerspiegel und entlasten Leber und Niere, wenn du genug von uns zu dir nimmst. Enthalten sind wir vor allem in Gemüse, Obst oder Vollkornprodukten. Pro Tag wird empfohlen, mindestens 25 bis 30 Gramm Ballaststoffe zu sich zu nehmen.

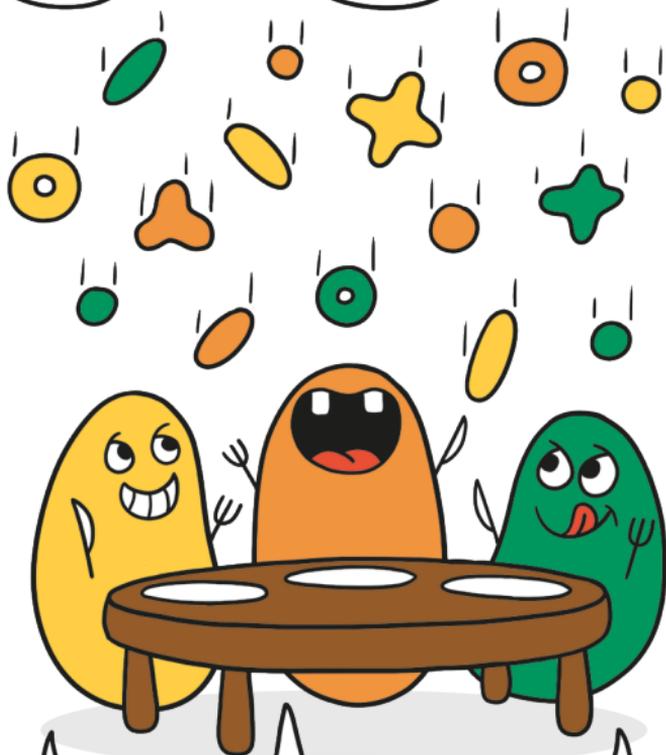
Top Ballaststoffquellen sind zum Beispiel getrocknete Pflaumen oder Aprikosen, Leinsamen, Vollkornbrot, Karotten.

Übrigens: Eine der einfachsten Ballaststoffquellen sind Flohsamenschalen. Hier bekommst du aus 100 Gramm ganze 80 Gramm Ballaststoffe. In Ibedex sind neben Flohsamenschalen auch Akazienfasern enthalten, die ebenfalls ballaststoffreich sind.

## Wir sind Präbiotika!

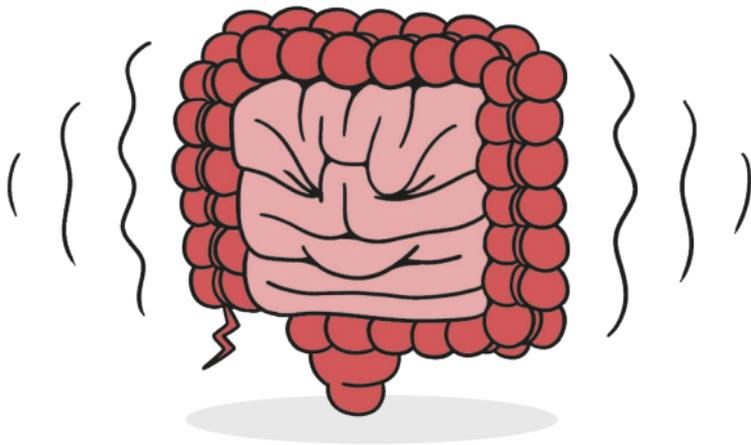
Wir sind wasserlösliche Ballaststoffe – also das Futter für die „guten“ Darmbakterien! Wichtig ist es, in Kombination mit den Ballaststoffen ausreichend zu trinken. So können wir gut quellen.

Präbiotische Lebensmittel sind zum Beispiel Karotten, Leinsamen und Bananen.



## Wir sind Probiotika!

Wir sind lebendige Bakterienkulturen und gut für die Darmflora – also die „guten“ Bakterien im Darm. Uns findest du vor allem in Joghurt, Sauerkraut oder Kimchi – fermentiertem Gemüse!



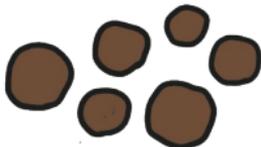
## ... und hört mit gesundem Stuhlgang auf.

Stuhlgang ist nicht gleich Stuhlgang. Manche Menschen haben eine schnelle Verdauung, andere eine eher langsame. So wie das Tempo der Verdauung ist auch der Stuhlgang individuell. Allgemein spricht man jedoch von gesundem Stuhlgang, wenn er sich ohne Beschwerden ausscheiden lässt – meist in einem Stück. Bedingt durch die Ernährung kann es auch dazu kommen, dass die Stuhlkonsistenz variiert. Solche Variationen sind kein Anlass zur Sorge, wenn sie vorübergehend für einige Tage auftauchen. Bei langfristigen Veränderungen, wie zum Beispiel Durchfall oder Verstopfung über mehrere Tage oder Wochen hinweg, sollte aber ein Arzt / eine Ärztin zu Rate gezogen werden. Wer genauer wissen möchte, was normal ist und wie der Stuhlgang sich verhält, kann einen Blick auf die Bristol-Stuhlformenskala werfen. Dort sind sieben Formen verzeichnet – sie werden zur Diagnose auch von Fachleuten herangezogen.

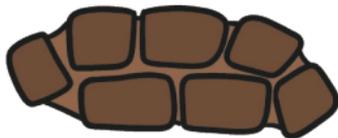


# Die 7 Stuhl-Typen

## Verstopfung



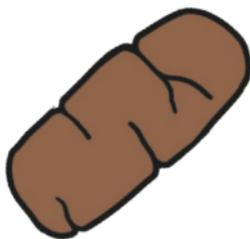
**Typ 1: hart**  
einzelne Kügelchen



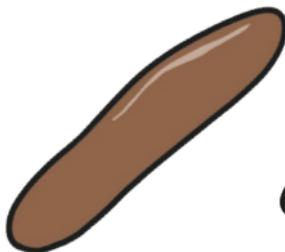
**Typ 2: sehr fest**  
wurstartig, klumpig

---

## Normal

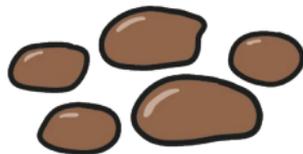


**Typ 3: fest bis weich**  
wurstartig, rissig



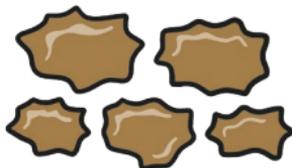
**Typ 4: weich**  
wurstartig, glatt

**Typ 5: weich**  
Klumpchen,  
glatter Rand



---

## Durchfall



**Typ 6: breiig**  
Klumpchen, fransiger Rand



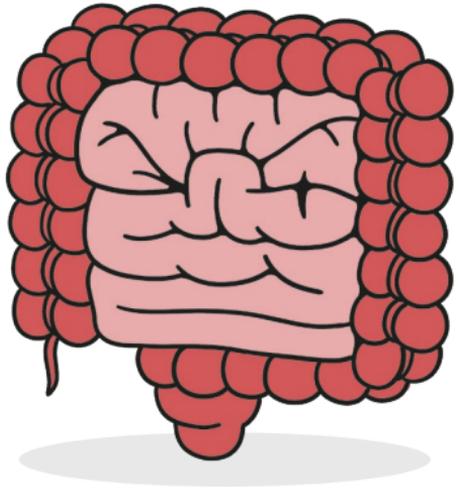
**Typ 7: dünn**  
flüssig, nichts Festes

# Stuhlgang – was ist das eigentlich?

Jede\*r von uns produziert durchschnittlich 120g Stuhlgang – am Tag! Er besteht neben Wasser aus Mikroorganismen, unverdauten Kohlenhydraten, Fett, Proteinen und abgestorbenen Schleimhautzellen.

Die Zusammensetzung und Konsistenz hängt von verschiedenen Faktoren ab – zum Beispiel der Ernährung, Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln oder Magen-Darm-Erkrankungen.

Wusstest du, dass es besonders bei Verstopfung hilft, einen kleinen Hocker unter die Füße zu stellen? So wird der Stuhlgang einfacher und gesünder, denn du musst weniger pressen.



**Am wichtigsten: Jeder Mensch ist individuell! Zwischen drei Stuhlgängen am Tag bis hin zu dreimal in der Woche wird alles als unbedenklich angesehen. Wichtig ist, dass du keine Schmerzen hast, der Stuhlgang nicht unkontrolliert ist oder regelmäßig von starkem Pressen begleitet wird.**

# Habe ich das Reizdarm-Syndrom?

Immer wieder Durchfall, Krämpfe, Blähungen oder Verstopfung – das kann das Reizdarm-Syndrom sein! Wichtig ist hier das Wort „kann“, denn die Symptome sind sehr vielfältig und können auf verschiedenes hindeuten. Das Reizdarmsyndrom wird durch Ausschluss festgestellt. Das heißt, dass ein Arzt / eine Ärztin untersucht, ob andere Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts vorliegen. Deshalb ist es wichtig, ärztlichen Rat einzuholen. Denn nur so kann geklärt werden, woher die Probleme kommen.

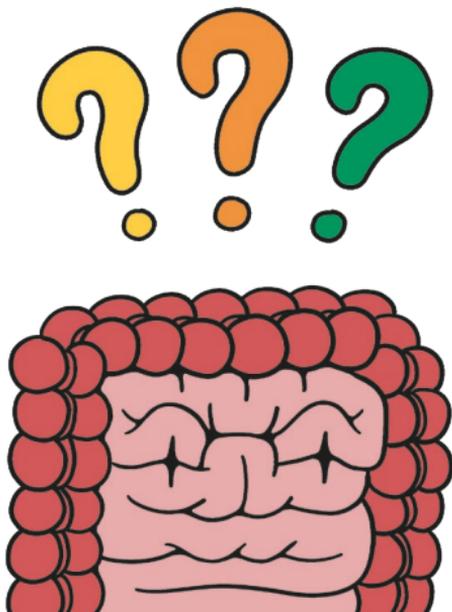
## Woher kommt das Reizdarmsyndrom?

Abschließend geklärt ist das leider nicht. Faktoren können aber viel Stress, genetische Bedingungen, eine unausgewogene Ernährung und eine veränderte Darmflora sein. Gerade, weil die Ursachen nicht klar sind, ist auch die Behandlung schwierig – und die Diagnose Reizdarm bringt viel Unsicherheit mit sich. Das bedeutet aber nicht, dass du ohnmächtig bist! Wir zeigen auf, welche Möglichkeiten zur Selbsthilfe es im Alltag mit Reizdarmsyndrom gibt.

**Achtung: Bitte bedenke, dass ärztlicher Rat unerlässlich ist. Eine Selbstdiagnose ist weder möglich noch ratsam.**

# Was ist IBD?

IBD ist ebenfalls ein Stichwort, das bei der Recherche von Magen-Darm-Symptomen häufig auftritt. Es steht für „Inflammatory Bowel Disease“, auf deutsch chronisch entzündliche Darmerkrankung. Unter diesem Begriff werden die beiden Erkrankungen Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa zusammengefasst. Sie werden durch einen Arzt / eine Ärztin diagnostiziert. Auch hier sind die Ursachen nicht abschließend geklärt, jedoch weisen Studien<sup>3</sup> auf ein Zusammenspiel aus genetischen Faktoren, Dysregulation des Immunsystems und Umweltfaktoren hin. Auch bei IBD sind Ernährungsberatung und der Kontakt mit Spezialist\*innen für Ernährung einer der wichtigsten Bausteine der Therapie. Schon vor dem Arzttermin kannst du damit beginnen, ein Ernährungstagebuch zu führen. Sinnvoll ist es hier neben den Mahlzeiten und ihren Bestandteilen auch das Stresslevel, den Stuhlgang sowie eventuelle Schmerzen zu notieren. Dieses Tagebuch kann direkt zum Termin mitgenommen werden und erste Anhaltspunkte geben. Übrigens: Für alle, die es lieber digital mögen, gibt es auch Apps für das Führen solcher Tagebücher.



# Das Hirn im Bauch

Stress ist Kopfsache? Ja, aber er wird auch schnell zur Bauchsache, denn dass es einen Zusammenhang zwischen Magen-Darm-Beschwerden und psychischem Wohlbefinden gibt, ist unumstritten. Stress, Ängste und Sorgen machen nicht umsonst ein ungutes Bauchgefühl – sie können den Verdauungstrakt beeinflussen.

## Was kann ich tun?

„Stress reduzieren“ – wenn das so einfach wäre. Um das Stresslevel zu verringern, gibt es verschiedene Methoden. Nicht alle davon helfen jedem gleichermaßen – aber allen eine Chance zu geben ist am sinnvollsten!

- Achtsamkeitsübungen können dabei helfen das Stresslevel wahrzunehmen und zu reduzieren. Es gibt sowohl Ratgeber in Buchform als auch persönliche Unterstützung beim Finden von Achtsamkeitsübungen – das kann zum Beispiel ein\*e Psychotherapeut\*in sein.
- Meditation kann als Ritual in den Alltag integriert werden – moderne Apps machen es leichter, in die Meditation einzusteigen, sie zu verstehen und am Ball zu bleiben.
- Verschiedene Arten von Yoga helfen dabei den Körper auf sanfte Art zu bewegen.

[1] DAK-Gesundheit. (o. D.). Tipp 131: Gutes Bauchgefühl! <https://www.dak.de/dak/fitwoch/tipp-131-gutes-bauchgefuehl-2161428.html#/>

[2] Kraus, D. Was Reizdarm-Patienten Linderung verschafft. *CME* 15, 39 (2018). <https://doi.org/10.1007/s11298-018-6630-4>

[3] Mentella, M. C., Scaldaferri, F., Pizzoferrato, M., Gasbarrini, A. & Miggiano, G. A. D. (2020). Nutrition, IBD and Gut Microbiota: A review. *Nutrients*, 12(4), 944. <https://doi.org/10.3390/nu12040944>

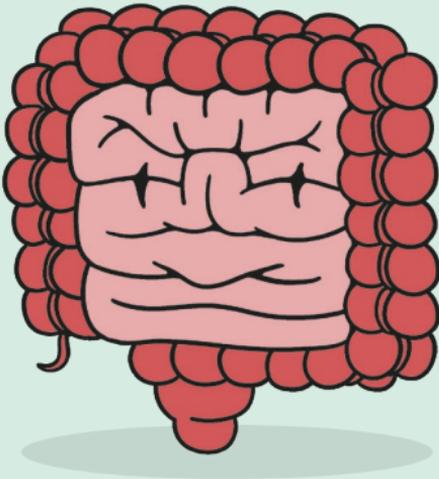
# Low FODMAP

Besonders zu Beginn einer Reizdarm-Diagnose wird häufig eine Low-FODMAP Diät empfohlen.

Eine was? Kurz gesagt sind bei einer solchen Diät nur die Lebensmittel „erlaubt“, die keine schnell vergärenden Kohlenhydrate (wie zum Beispiel in Brot oder Süßigkeiten) und Zuckeralkohole (Süßungsmittel), die in vielen Fertigprodukten sind, enthalten. Das klingt erstmal kompliziert, aber mit unserer Übersicht wird es schnell klarer. Denn: Auch mit Low-FODMAP Ernährung sind leckere Mahlzeiten möglich!

## Warum das Ganze?

Bei der Low-FODMAP Diät werden die Lebensmittel weggelassen, die für viele Menschen nicht gut verträglich sind. Das ist natürlich individuell, daher werden meist nach vier bis acht Wochen Lebensmittel nach und nach wieder eingeführt. Dies kann am besten in Abstimmung mit Fachpersonen geschehen – zum Beispiel Ernährungsberater\*innen. Wichtig ist hier besonders, die Lebensmittel schrittweise wieder einzuführen, damit bei einer Reaktion die richtige Schlussfolgerung gezogen werden kann.

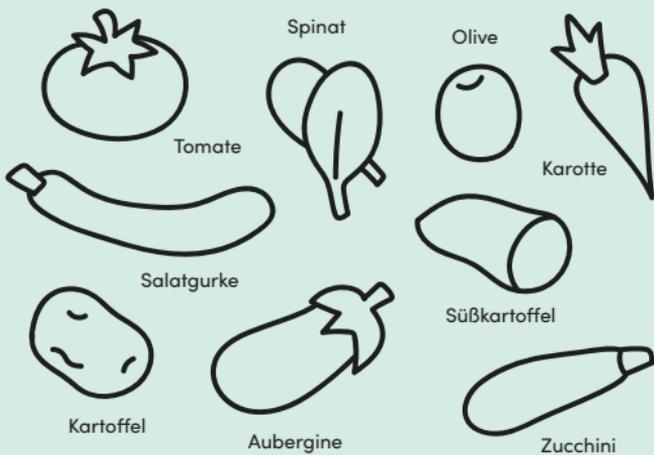


**Was darf  
ich essen?**

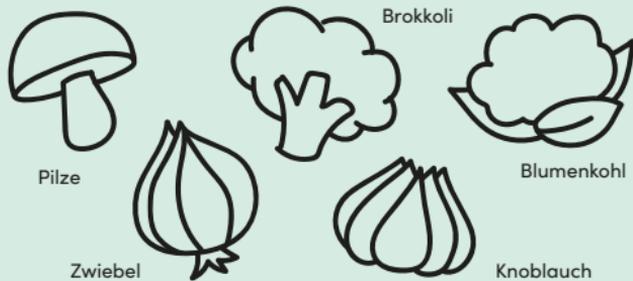
Low-FODMAP-  
Diätplan

## GEMÜSE

**JA**

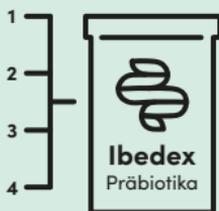


**NEIN**



**Alle Milchprodukte, z. B.:**

**+ die ideale  
Ergänzung**



1 Guarkernfaser (PHGG)  
aus der Guarbohne



2 Flohsamenschalen

## OBST



Blaubeeren



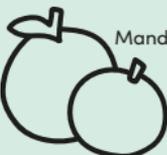
Maracuja



Weintrauben



Kiwi



Mandarine



Honigmelone



Grapefruit

Orange



Erdbeere



Ananas

## GETREIDE

Polenta



Quinoa



Hafer



Hirse



brauner Reis

Apfel



Wassermelone



Birne



Pfirsich



Kirschen

Gebäck



Weizen



Roggen



(Weizen-) Nudeln



Gerste

Milch



Butter



Käse

3 Akazienfaser



4 Cellulose



Hier findest du noch  
detaillierte Informationen,  
sowie leckere Rezepte:  
[www.ibedex.com](http://www.ibedex.com)

# Was ist Ibedex?

Ibedex ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das dabei helfen kann eine gesunde Darmflora zu erhalten. Es bringt beruhigende Flohsamenschalen mit und kann dabei helfen, die Verdauung zu unterstützen und den Stuhlgang zu regulieren. Es ist für eine Low-FODMAP Ernährung geeignet – also auch super als Unterstützung für Reizdarm und IBD Patient\*innen.

Der hohe Anteil an Ballaststoffen sorgt dafür, dass die optimale Versorgung von mindestens 30 Gramm am Tag einfach erreicht ist. Denn mehr als 70% der Menschen in Deutschland erreichen die täglich empfohlene Menge an Ballaststoffen nicht. Dabei lassen sie sich mit Ibedex ganz einfach in den Alltag integrieren!

Einfach zweimal täglich einen Esslöffel Ibedex ...

... in 250 ml **Wasser** einrühren

... ins **Müsli** geben

... mit Früchten zum **Smoothie** pürieren

... mit **Joghurt** (Probiotika!) zum Frühstück essen

... mit dem morgendlichen **Orangensaft** trinken

... in einen warmen **Porridge** rühren

Ibedex ist für die Langzeitanwendung geeignet. So kannst du dauerhaft von den Vorteilen einer gesunden Verdauung profitieren!





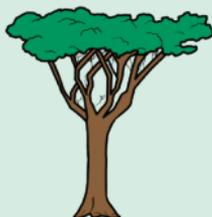
**Flohsamenschalen** sind die Samen von bestimmten Wegerichgewächsen. Ihren Namen haben sie von ihrer optischen Ähnlichkeit mit kleinen Tierchen. Sie sind erprobt bei Durchfall und Verstopfung – und können mehr als das 50-fache ihres eigenen Volumens an Wasser aufnehmen. Wow!



**Guarkernfaser (PHGG)** ist ein teilfermentierter natürlicher Ballaststoff aus der indischen Guarbohne. Die „guten“ Darmbakterien lieben ihn als Nahrung, den „schlechten“ schmeckt er gar nicht.



**Akazienfaser** wird aus Akaziensträuchern gewonnen. Sie ist super verträglich und wird schrittweise von der körpereigenen Darmflora fermentiert.



**Cellulose** wird aus Pflanzenfasern gewonnen und ist ein natürlicher, unverdaulicher Ballaststoff, der dabei hilft, die Darmtätigkeit und den Stuhlgang zu regulieren. Sie kann auch das Sättigungsgefühl erhöhen und daher zu einer Gewichtsbalance beitragen.

# JETZT NEU

Ibedex Präbiotika mit Flohsamenschalen. Unterstützt die gesunde Verdauung und reguliert den Stuhlgang.

Für LOW-  
FODMAP-DIÄT  
geeignet



-  Vegan
-  Glutenfrei
-  Laktosefrei
-  Ohne Zusatz von Zucker
-  Ohne Farbstoffe
-  Frei von Allergenen

**Jetzt in deiner Apotheke!**

Oder finde mehr Informationen auf unserer Homepage:

[www.ibedex.com](http://www.ibedex.com)

Ibedex Präbiotika ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Flohsamenschalen. Es unterstützt die gesunde Verdauung und reguliert den Stuhlgang. Ibedex Präbiotika wird exklusiv in DE hergestellt. Damit gewährleisten wir eine umweltschonende Produktion und einen Qualitätsstandard auf höchstem Niveau. Frei von Tierversuchen, angepasst an die heutigen Lebens- und Klimabedingungen. Byox Healthcare GmbH, Berner Weg 7-25, 79539 Lörrach, Deutschland. Versionsnr.: 2023\_09\_27\_V0.6