

Je vielfältiger wir uns ernähren, desto vielfältiger entwickelt sich auch das Mikrobiom unseres Darms - also die Zusammensetzung von Milliarden Bakterien in unseren Eingeweiden. Klingt logisch, oder? Aber welche Vorteile hat das?

Nun ja, Studien zeigen, dass ein vielfältiges Darm-Mikrobiom weniger anfällig für Krankheiten ist, zum Beispiel für die Krankheiten, die mit unserem westlichen Lebensstil assoziiert werden: Diabetes oder Morbus Crohn zum Beispiel (1). Das liegt vermutlich daran, dass unser Mikrobiom und unser Immunsystem stark miteinander verknüpft sind. Ein gesundes und vielfältiges Mikrobiom könnte also die Funktionsweise des Immunsystems unterstützen und dabei helfen, dass wir gesund bleiben.

Eine große Bandbreite verschiedener Lebensmittel zu essen erhöht außerdem die Chance, dem Körper alle Nährstoffe, so wie Vitamine oder Mineralstoffe, zuzuführen, die er benötigt. Das kann Effekte sowohl auf unser Äußeres (glänzendes Haar, robuste Fingernägel, gesunde Haut), als auch auf unser Wohlbefinden haben.

Außerdem belegen Studien, dass unsere kognitiven Fähigkeiten im höheren Alter um so besser sein können, je vielfältiger wir uns ernähren (Meinen Blog zu diesem Thema gibt es auf Englisch hier zu lesen:

<http://newbrainnutrition.com/four-easy-rules-for-healthy-eating-and-lifestyle/>)! Das ist doch was, oder? Jüngste Forschungsergebnisse unterstützen die Vermutung, dass unser Darm und unser Gehirn stärker miteinander vernetzt sind, als wir es vermutet haben. Das würde bedeuten, dass unsere Nahrungsauswahl tatsächlich sogar einen Effekt auf unsere mentale und psychische Gesundheit haben könnte. Stark, oder?

Lassen Sie mich also ein paar schnelle und einfache Tricks vorstellen, mit denen Sie ganz einfach Ihre Nahrungsvielfalt erweitern können.

1. Fügen Sie Ihren Mahlzeiten Samen und Nüsse hinzu
2. Essen Sie ein Menü
3. Ziehen Sie Ihre eigenen frischen Kräuter
4. Erweitern Sie die Vielfalt Ihrer Getränke
5. Probieren Sie Alternativen zu Ihren Grundnahrungsmitteln
6. Experimentieren Sie mit neuen Rezepten, Restaurants und der Küche anderer Kulturen
7. Treten Sie einer Lebensmittel-Kooperative bei
8. Verteilen Sie Ihre selbstgekochten Gerichte über mehrere Tage
9. Experimentieren Sie mit Gewürzen und Gewürzmischungen
10. Ergänzen Sie Ihren Speiseplan durch Smoothies und Suppen
11. Teilen Sie Ihre Mahlzeiten mit Anderen

Und die goldene Regel, die Sie beachten sollten:

12. Vermeiden Sie Antibiotika

Fügen Sie Ihren Mahlzeiten Samen und Nüsse hinzu

Wenn Sie verschiedene Nüsse und Samen auf Vorrat kaufen, können Sie diese ganz einfach zu Ihren Gerichten hinzufügen. Wenn Sie (Wie so viele andere Menschen!) nicht aufhören können, wenn Sie einmal in die Nusstüte gegriffen haben, kaufen Sie ungesalzene Nüsse und streuen Sie diese einfach über Ihr Müsli, Ihren Salat oder Ihr belegtes Brot. Nüsse (z.B. Erdnüsse, Walnüsse oder Haselnüsse) sowie Samen (wie Sesam oder Leinsamen) liefern sehr gesunde Fette, wichtige Vitamine wie B-Vitamine oder Vitamin E, und Ballaststoffe, die unser Darm einfach liebt.

Essen Sie ein Menü

Sie haben richtig gelesen. Hier kommt mein Ratschlag, einfach eine Abfolge von Speisen zu essen, anstatt nur eine einzige. Auf diese Weise erhöhen Sie automatisch die Vielfalt Ihres Speiseplans. Natürlich sollten Sie auf die Menge achten, die Sie insgesamt essen - hören Sie auf Ihren Bauch und beenden Sie Ihr Mahl rechtzeitig. Und richtig - zu einem Menü gehört auch ein kleines Dessert! Wenn Sie ein Süppchen, einen bunten Salat, ein leichtes Hauptgericht und eine süße Leckerei genossen haben, haben Sie Ihren Körper mit einer großen Bandbreite von Nährstoffen versorgt, die er benötigt. Mein Zusatztipp: Denken Sie daran, ihre "täglichen 5" zu essen, also täglich mindestens fünf verschiedene Obst- oder noch besser Gemüsesorten.

Ziehen Sie Ihre eigenen frischen Kräuter

Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass Fotos von Essen deutlich ansprechender wirken, wenn das Gericht mit frischen Kräutern garniert wurde? Ansprechend findet das auch unser Darm! Ein oder zwei frische Kräuter über dem Essen sorgen für das gewisse Extra, das unsere Nahrung verdient hat. Ein paar kleine Blumentöpfe auf der Fensterbank, mehr braucht es nicht, um eigene Kräuter anzubauen. Manche Sorten lassen sich sogar das ganze Jahr über ernten, und für noch mehr Vielfalt lässt sich mit unterschiedlichen Kräutern wunderbar experimentieren.

Erweitern Sie die Vielfalt Ihrer Getränke

Tee oder Kaffee? Ja gerne, bitte beides! Wenn wir uns schon dem Thema der Nahrungsvielfalt widmen, sollten wir unsere Getränke nicht außer Acht lassen. Wie wäre es mit einem Glas Orangensaft (oder gar einen Multifruchtsaft) zum morgendlichen Kaffee, komplettiert mit einem schwarzen oder grünen Tee im Verlauf des Tages? Ein Apfelschorle dazu? Besonders Kräutertees verfügen über viele verschiedene Zutaten, und können nach einem langen Tag bei der Entspannung helfen. Bedenken Sie allerdings, dass das Variieren von verschiedenen Limonaden zwar auch zur Vielfalt beitragen, Sie dabei aber sehr viel Zucker zu sich nehmen würden. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, dass maximal 10% unserer Energie in Form von Zucker zu sich genommen werden sollte (2), und hierzu zählt natürlich auch der Zucker in süßen Getränken.

Probieren Sie Alternativen zu Ihren Grundnahrungsmitteln

Sind Sie eher der Müsli-Typ? Oder bevorzugen Sie Brot? Was kommt bei Ihnen häufiger auf den Tisch: Nudeln oder Reis? Die meisten Menschen essen täglich ungefähr die selben Grundnahrungsmittel. Doch auch hier liegt eine Möglichkeit, unsere Nahrungsvielfalt zu

erhöhen: Greifen Sie statt Reis doch mal zu Amaranth, Couscous oder Hirse. Wählen Sie in der Bäckerei jedes Mal ein anderes Brot aus. Müsli bietet ein ganz besonderes Potenzial - Sie können Honig, Joghurt, Marmeladen, Beeren, Gewürze und so vieles mehr hinzufügen und sich so täglich eine neue Kreation zaubern. Ein Gespräch mit Freunden bringt sicher viele weitere Ideen mit sich.

Experimentieren Sie mit neuen Rezepten, Restaurants und der Küche anderer Kulturen

Jede Kultur hat ihre eigenen Aromen, ihren eigenen Stil, ihre eigenen Zutaten. Kochbücher und Food Blogs bieten uns Inspiration, auch mal selbst etwas Neues zu kochen. Wenn Sie zum Essen ausgehen, seien Sie doch mal neugierig und wählen Sie das spannende Restaurant, wo Sie "eigentlich schon immer mal hin gehen wollten" und dann doch Ihrem Stammlokal einen Besuch abgestattet haben. Das erhöht nicht nur Ihre tägliche Nahrungsvielfalt, sondern auch noch die über die Tage hinweg, was besonders wichtig für unsere Darmflora ist. Denn auch wenn Sie einen sehr ausgefeilten, vielfältigen Speiseplan aufstellen würden, diesen dann aber jeden Tag wiederholen würden - das wäre dann schon ziemlich langweilig, oder? Ihr Darm ist der selben Ansicht. Mein Zusatztipp: Gehen Sie ab und zu in ein Restaurant, das ein Buffet anbietet. Das ist besonders für die Mittagspause praktisch, weil Sie nicht auf Ihre Mahlzeit warten müssen. Probieren Sie dort von jedem Gericht ein klein wenig - aber achten Sie darauf, Ihren Teller nicht zu überladen (Das geht leider immer schneller, als man meinen mag!). Auf diese Weise können Sie sich durch die kulturellen Köstlichkeiten einer neuen Küche essen und herausfinden, was davon Ihnen zusagt. Und stellen Sie sich die Blicke vor, die Sie ernten, wenn Sie ihren bunten Teller mit dem Hinweis auf Ihr Mikrobiom erklären!

Treten Sie einer Lebensmittel-Kooperative bei

Jeder weiß, dass Selbstgekochtes meistens am gesündesten ist: Sie bestimmen, was in den Topf kommt, Sie können auf die Qualität und die Herkunft der Zutaten achten... Aber das erfordert natürlich Planung, Einkaufen gehen, kochen - und dann muss auch noch die Küche aufgeräumt werden. Ein ganz unkomplizierter Schritt in Richtung eines gesunden, diversen Ernährungsstils ist, einer Lebensmittel-Kooperative beizutreten oder sich eine Gemüsebox von der nächsten Bio-Landwirtschaft zu bestellen. Jede Woche erhalten Sie so ein Paket voll saisonaler, lokaler, frischer Früchte, Gemüse- und Salatsorten direkt an die Haustür geliefert. Wenn Sie wissen, wo es angebaut wurde, könnte die Hemmschwelle größer sein, etwas aus dem Kühlschrank in die Tonne wandern zu lassen. Desto eher werden Sie es vermutlich also zubereiten und sich vom Geschmack und Ihrer eigenen Kreativität in der Küche überraschen lassen.

Manche würden nun sagen, dass wenn sie den langen Inhaltsangaben ihrer Fertiggerichte Glauben schenken, dann brauchen Sie sich um weitere Nahrungsmittelvielfalt doch keine Gedanken mehr zu machen. Klar, es stimmt natürlich, dass Sie mit Fertiggerichten viele verschiedene Zutaten zu sich nehmen. Aber denken Sie daran, dass diese Gerichte massiv vorverarbeitet wurden und daher einige gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe wie Vitamine eingebüßt haben. Außerdem werden Sie sicher den ein oder anderen Zusatzstoff entdecken, den Sie gar nicht kennen. Diese Stoffe, zum Beispiel die E-Nummern, werden

überwiegend künstlich hergestellt, und Langzeitstudien zur Wirkung auf unseren Körper (besonders bezüglich der Wechselwirkung verschiedener Zusatzstoffe) gibt es bisher kaum. Verstehen Sie mich nicht falsch, ab und zu mache ich mir auch mal ein Fertiggericht warm. Was ich dann aber mache: Ich subtrahiere die Zusatzstoffe von meiner täglichen Vielfalts-Berechnung (Ja, Sie haben mich erwischt, ich rechne gern...).

Verteilen Sie Ihre selbstgekochten Gerichte über mehrere Tage

Diesem Tipp liegt dieselbe Idee zugrunde, wie ein Menu zu essen. Stellen Sie sich vor, Sie kochen sich ein tolles Nudelgericht und bereiten für Ihr Mittagessen am nächsten Tag einen bunten Salat vor. Warum teilen Sie nicht beide Mahlzeiten auf heute und morgen auf? Auf diese Weise verteilen Sie Ihre Nahrung über mehrere Tage und erhöhen damit die tägliche Nahrungsmittelvielfalt. Ihrem Mikrobiom wird die vergrößerte Bandbreite gut gefallen. Ein weiterer Vorteil dieses Ansatzes ist, dass Sie so um das Kantinenessen herum kommen und dabei auch noch Geld sparen - das können Sie dann in diesem spannenden neuen Restaurant auf den Kopf hauen, über das wir bereits gesprochen haben! Und tatsächlich, auch dieser Tipp bezieht sich natürlich auch auf Kuchen und Desserts. Wenn Sie einen Kuchen gebacken haben (am Besten natürlich mit jeder Menge frischen Früchten), gönnen Sie sich besser heute und morgen je ein Stück, anstatt heute gleich zwei zu essen. Und schicken Sie doch Ihrer Mutter ein Foto Ihrer Backkünste, sie freut sich bestimmt!

Experimentieren Sie mit Gewürzen und Gewürzmischungen

Wenn Sie Ihr Gewürzregal durchgehen, fällt Ihnen vielleicht auf, dass manche Gewürze und Gewürzmischungen Ihrer Nahrungsvielfalt zu einem richtigen Aufschwung verhelfen. Eines meiner Currypulver bringt es tatsächlich auf 13 Zutaten! Wenn Sie nun mehrere Gewürzmischungen in einem Gericht verwenden, werden manche Zutaten vermutlich in mehr als einer Mischung enthalten sein. Aber egal - wenn Sie kochen oder auch einfach nur ein Gericht aufwärmen, würzen Sie nach! Auf diese Weisen können Sie sogar Ihren Salzkonsum reduzieren ohne auf Geschmack verzichten zu müssen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 5 Gramm Salz am Tag (2). Verwenden Sie statt Salz einfach Gewürz- und Kräutermischungen guter Qualität, fügen vielleicht noch einen Tropfen edles Öl hinzu, und lassen Sie sich überraschen!

Ergänzen Sie Ihren Speiseplan durch Smoothies und Suppen

Ein Smoothie am Morgen kann Ihnen neben der Vielfalt seiner Zutaten auch noch einen wahren Energiekick liefern - besonders, wenn Sie ihn mit Ingwer oder Curcuma abschmecken. Warum ich Smoothies so mag? Sie können quasi alles dafür verwenden, und mit den passenden Zutaten für den Geschmack (z.B. Orangen) und die Konsistenz (z.B. Bananen) bekommen Sie einen leckeren und vielfältigen Vitaminmix. Verschiedene Gewürze sorgen für noch mehr Vielfalt. Für spätere Mahlzeiten gibt es tolle Suppenrezepte - bei manchen fällt sogar das zeitaufwändige Kochen weg! Wenn Sie Ihre Gemüsesuppe durch den Mixer jagen, können Sie auch wunderbar Reste früherer Mahlzeiten darin verschwinden lassen. Oder Sie jubeln sich selbst kleine Mengen von Gemüsesorten unter, die Sie pur nicht so recht mögen.

Teilen Sie Ihre Mahlzeiten mit Anderen

Das hier ist mein Lieblingstipp. Sicher kennen Sie das Phänomen, dass das Gras auf der anderen Seite stets grüner ist - und das Essen auf den anderen Tellern oft besser aussieht als das eigene. In unserer Arbeitsgruppe haben wir darum einen runden Mittagstisch eingeführt: Jeder kann sich während unserer Mittagspause auch am Essen der Kollegen bedienen. In manchen Kulturen, z.B. Korea, ist es ganz üblich, dass alle Gerichte in die Mitte des Tischs kommen und sich jeder das nimmt, was ihm oder ihr beliebt. Wie es so schön heißt: "Sharing is caring" - und auf diese Weise kümmern Sie sich nicht nur um das leibliche Wohl Ihrer Mitmenschen, sondern auch um die Vielfalt Ihres Mikrobioms!

Und zu guter Letzt: Vermeiden Sie die Einnahme von Antibiotika!

Natürlich ist es bei manchen Krankheiten wichtig und notwendig, Antibiotika einzunehmen. Aber wussten Sie, dass Masttieren große Mengen Antibiotika verabreicht werden, und dass diese auch auf uns wirken, wenn wir unsere Hähnchenbrust oder unser Kalbsschnitzel verzehren? Diese Antibiotika töten nicht nur unerwünschte Mikroben, sondern stören das Gleichgewicht unseres Mikrobioms erheblich (3). Um unseren Darm also bei Laune zu halten und das Maximum aus unserem Experiment über unsere Nahrungsvielfalt zu holen, denken Sie besser zweimal nach, bevor Sie zu konventionellem Fleisch greifen. Erwägen Sie, Bioqualität oder vegetarische Alternativen zu bevorzugen. Damit reduzieren Sie die Möglichkeit, unerwünschte Antibiotika zu sich zu nehmen, und fügen Ihrem Speiseplan sogar nochmals mehr Vielfalt hinzu.

- (1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3577372/>
- (2) <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- (3) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4831151/>

Sie wollen noch mehr erfahren? Auf dieser Homepage <http://www.bbc.co.uk/guides/zpf27hv#z8qrg82> gibt es noch mehr Information (auf Englisch) und ein kleines Quiz zu Ihrer Nahrungsmitteldiversität.

Auf dieser Homepage hier

<https://experiencelife.com/article/your-microbiome-the-ecosystem-inside/> (ebenfalls auf Englisch) erfahren Sie weitere Informationen über das Mikrobiom.

Über die Autorin:

Dr. Anne Siegl ist Psychologin und Neurowissenschaftlerin und arbeitet an der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Universitätsklinikum in Frankfurt am Main. Sie erforscht die Auswirkungen von Ernährung auf das psychische Wohlbefinden. Da sie sich mit Verboten einzelner Nahrungsmittel so gar nicht anfreunden kann, interessiert sie sich besonders für die Effekte einer ausgewogenen Ernährung auf die mentale Gesundheit. Ihre persönliche Herausforderung besteht darin, täglich hundert verschiedene Lebensmittel zu essen.