

## **Bakterienfutter für schöne Haut**

---

### **Bakterienfutter? Wo finde ich das?**

In vielen Ernährungsbüchern und erfährst du, was du nicht essen solltest. Wir machen hier mal eine Ausnahme und nennen dir Nahrungsmittel, von denen du ruhig auch grössere Mengen verzehren darfst. Deine Darm- und Hautbakterien werden jubeln!

### **Inulin**

Besonders viel Inulin enthalten Chicorée, Artischocken, Knoblauch, Zwiebeln, Lauch (Porree), Bärlauch, Agavendicksaft, Schnittlauch, Schwarzwurzeln (Winterspargel), Spargel, Topinambur, Pastinaken, Endiviensalat. Geringere Mengen findest du in Bananen, Weizenkleie, Roggenmehl

### **Fructooligosaccharide/Oligofructose**

Besonders viele Fructooligosaccharide/Oligofructose sind enthalten in Roggen, Hafer, Zwiebel, Knoblauch, Bananen, Tomaten, Spargel, Bier

### **Resistente Stärke**

Besonders viel resistente Stärke enthalten noch leicht grüne Bananen, kernige Haferflocken, weisse, rote und grüne Bohnen, Erbsen, Linsen, Gerste, erkaltete Kartoffeln, erkalteter Reis, Vollkorn-Haferbrot, Haferbrei (aufgekocht und wieder abgekühlt), Hirse, Maniokwurzeln, Weissbrot

### **Pektin**

Besonders viel Pektin steckt in Obst (mit Schale), Gemüse

### **Lactulose**

Besonders viel Lactulose findest du in erhitzter Milch und Milchprodukten

### **Sonstige Nahrungsmittel mit präbiotischen Eigenschaften:**

Mandeln, Chia-Samen, Leinsamen, Honig, grüner Tee, Granatapfelkerne, Granatapfelsaft, Cranberrys und Cranberrysaft, dunkle Schokolade, Kaffee, Äpfel mit Schale, Rotwein, Bier