

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