



Unsere ExpertInnen und Kooperationspartner geben regelmäßig hilfreiche Informationen für unsere Gesundheit. In diesem Newsletter erfahren Sie mehr über "**Darmgesundheit**".

Diätologin und Regionalmanagerin Birgit Brunner gibt Tipps für eine darmgesunde Ernährung, und weiter unten, ein frühlingshaftes Aufstrich-Rezept:

## 5 Ernährungstipps für einen gesunden Darm

1. **Stress vermeiden** - Die Psyche beeinflusst die Verdauung.
2. **Gründlich kauen** - Die Verdauung beginnt bereits im Mund durch das kohlenhydratspaltende Enzym Amylase.
3. **Ballaststoffreiche Lebensmittel verzehren** - Diese unverdaulichen Kohlenhydrate, die in Vollkorngetreide und Gemüse enthalten sind sättigen und sorgen für regelmäßigen Stuhlgang.
4. **Ausreichend trinken** - Pro Kilogramm Körpergewicht benötigen wir täglich ca. 30-40 ml Flüssigkeit.
5. **Probiotika aufnehmen** - Die positiven Milchsäurebakterien, welche in Naturjoghurt und Sauerkraut enthalten sind können Darmkrebs vorbeugen.

## Bärlauch-Tomatenaufstrich

### Zutaten:

- ½ Glas getrocknete Tomaten in Pflanzenöl
- 250 g Magertopfen
- 125 g Naturjoghurt
- 100 g frische Bärlauchblätter
- Salz
- Pfeffer



### **Zubereitung:**

1. Topfen mit Joghurt glatt rühren.
2. Tomaten untermischen.
3. Bärlauchblätter waschen und klein schneiden.
4. Alles mit einem Mixstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Diesen Aufstrich auf ein Vollkornbrot streichen und schon hat man eine darmgesunde Jause!

## **Darmkrebsvorsorge in der Gemeinde**

Das Burgenland liegt bei Dickdarmkrebs mit einer Erkrankungsrate von ca. 180 Personen und mit rund 90 Todesfällen pro Jahr an der Spitze Österreichs.

Beim Dickdarmkrebs geht in 95 % der Fälle, der bösartige Tumor aus gutartigen Vorstufen - den so genannten Polypen - hervor. Der Polyp wiederum braucht 5 - 10 Jahre, bis er bösartig wird. Ein weiteres Charakteristikum ist, dass Polypen ab einer Größe von einem Zentimeter Blut verlieren, das zwar mit freiem Auge nicht sichtbar, jedoch mit einem Test gut nachweisbar ist.

Im Rahmen des Vorsorgeprojektes „Burgenland gegen Dickdarmkrebs“ werden jährlich ca. 130.000 BurgenländerInnen im Alter zwischen 40 und 80 Jahren zu einem Test auf Blut im Stuhl eingeladen. Zeigt der Test Blut im Stuhl an, erfolgt eine endoskopische Untersuchung des Dickdarms, bei der ein allfällig vorhandener Polyp sofort entfernt wird, sodass er sich nicht mehr zu einem bösartigen Tumor entwickeln kann.

Machen auch Sie mit, wenn Sie die jährlichen Teströhrchen erhalten und tun Sie diesen kleinen Schritt für Ihre Gesundheit!