

Få gode kostvaner

For at fremme de gode tarmbakterier er det vigtigt, at du spiser meget varieret og ud fra princippet "fra jord til bord". Spis økologisk i det omfang du kan / har råd.



Hvis du har tarmproblemer som colitis eller irritabel tyktarm, anbefaler vi at hovedparten af dine grøntsager, især kål og rodfrugter tilberedes. Tilberedning letter fordøjelsen. Husk at ændring i livsstil tager tid. Hvis du ind imellem spiser noget af det vi foreslår, at du undgår, er det ikke en katastrofe! Det i høj grad et spørgsmål om mængder. Så tag det som en sjov udfordring at omlægge dine kostvaner ikke som en krig!

GODT AT SPISE

- Masser af grøntsager og rodfrugter. Mange forskellige slags f.eks. avocado, løg, hvidløg, gulerødder, rødbeder, selleri, pastinak, søde kartofler, salat, broccoli, kål osv, ca. 500 g om dagen
- Friske krydderurter f.eks. timian, basilikum, persille, mynte
- Linser, bønner, kikærter (ikke fra dåse og husk at bønner og kikærter skal stå i blød mindst 12 timer, inden de koges)
- Havre, som havregrød eller i brød (evt. sat i blød)
- Langtidshævet Surdejsrugbrød uden gær
- Fuldkornsris
- Bær og frugt

- Hasselnødder, valnødder, mandler, peanuts etc (evt. sat i blød)
- Fisk (ikke fra dåse og ikke fra ikke-økologisk dambrug. Begræns de store rovfisk som tun, laks og sværdfisk)
- Fjerkræ og æg
- Olivenolie*, kokosolie
- Faste modne oste

BEGRÆNS

Sukker, kunstige sødestoffer, alkohol, hvede, konserveringsmidler, øvrige E-numre og kød fra firbenede dyr.

DET SØDE

Spis mørk chokolade, honning eller ahornsirup i små mængder, hvis det søde ikke kan undværes.

HVIS DU HAR OVERSKUD

Spis naturlige probiotika som f.eks. kefir, kombucha, fermenterede grøntsager f.eks. surkål og kimchi.

* Skal gerne være ekstra jomfru olivenolie, meget gerne økologisk. Køb ikke de billigste og køb ikke den fra Urtekram, som er dumpet i test to gange.