



Kiwi-Joghurt-Chia-Smoothie



KIWI-JOGHURT-CHIA-SMOOTHIE

Mehrere klinische Studien zeigen, dass Kiwis einen regelmässigen Stuhlgang fördern und sehr effektiv sind in der Behandlung von Verstopfung. Dies auf Grund des hohen Nahrungsfasergehalts (häufig auch Ballaststoffe genannt), und der Kombination von zwei Arten von unlöslichen und löslichen Fasern. Beide arbeiten gleichzeitig zusammen. Die löslichen Ballaststoffe sind wasserbindend und vergrössern das Stuhlvolumen, während dem Transport durch den Darm. Durch den grösseren Druck auf die Darmwand wird die Darmbewegung angeregt und der Stuhl kann besser weiterbefördert werden. Trockener und harter Stuhl bewegt sich nur langsam durch den Darm – deswegen erschwert er den Stuhlgang zusätzlich. Zudem dienen die löslichen Nahrungsfasern unseren Darmbakterien als Nahrungsquelle; sie sind sogenannte Präbiotika, was dazu beitragen kann das Mikrobiom positiv zu beeinflussen.

Die unlöslichen Nahrungsfasern nehmen Einfluss auf die Transitzeit, was dazu beiträgt, den Stuhl schneller durch den Darm zu befördern. Sie quellen nicht auf, sondern „picksen“ die Darmwand, was ebenso die Darmbewegung anregen kann.

Abgesehen von der abführenden Wirkung haben Studien gezeigt, dass Kiwis sich auch positiv auf das Völlegefühl und den Blähbauch auswirken. Die Gründe dafür sind noch nicht geklärt, es wird aber vermutet, dass dafür Actinidain verantwortlich ist, ein natürliches Verdauungsenzym, das allein in Kiwis vorkommt und die Proteinverdauung unterstützt. Chiasamen ist ebenso eine sehr gute Quelle für lösliche Nahrungsfasern und Joghurt enthält probiotische Milchsäurebakterien, die sich ebenso positiv auf das Mikrobiom auswirken (den Bakterien dienen die löslichen Nahrungsfasern als Nahrung).

Trinken Sie täglich ein Glas, idealerweise als Spätmahlzeit!

Zutaten

2 Kiwi
1 EL Chiasamen alternativ auch Leinsamen
3 EL Naturjoghurt
Wasser nach Bedarf

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab vermischen.
2. Soviel Wasser zuführen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Gut zu wissen

Die verwendete Joghurtmenge ist auch bei Laktoseintoleranz gut verträglich, selbstverständlich dürfen Sie aber auch laktosefreies Joghurt verwenden.

Für pflanzliche Joghurtalternativen bestehen derzeit ein guter Erfahrungswert mit Kokosjoghurt (Alnatura).

