

Faserstoffarme Kost

Weissmehl, Süssigkeiten
Teigwaren, Kuchen

=



Lange Durchlaufzeit

Wenig Darmbewegung

Wenig Stuhl

Bakterientätigkeit auf Gallensalze

Gefahr der Fäulnis

Gifte gelangen ins Blut

Gefahr der Darmentzündung

= harter Stuhl

kann krank machen

weiche Kost, harter Stuhl

Faserstoffreiche Kost

Vollkornprodukte, Gemüse
Salate, Obst, Knäckebrot

=



kurze Durchlaufzeit

**Aktivierung der Darmfunktion und
Reinigung.**

Grosses Quellvermögen

Bindung von freier Gallensäure

regulierte Cholesterin-Synthese

Geschmeidiger Darminhalt durch

Wasserbindung der Ballaststoffe

= weicher Stuhl

ist optimal

harte Kost, weicher Stuhl