


 Für alle  
 Darm-  
 Typen

# THEralution®- Ernährungsbuch

## Leitfaden für den Ernährungs-Alltag

- Für den Einsatz im Rahmen der ärztlichen Therapie, basierend auf einer Darm- und Stoffwechsel-Typ-Einordnung konzipiert
- Baut auf einer Low-FODMAP-Diät auf und berücksichtigt weitere spezifische Ernährungsempfehlungen
- Mit differenzierten Nahrungsmittellisten für bewusste Ernährungsentscheidungen

Die Ernährung spielt für das Mikrobiom und bei anhaltenden Beschwerden des Magen-Darm-Trakts eine wichtige Rolle, was sich entsprechend im THEralution®-Programm widerspiegelt.

Bei der Ernährungsumstellung ist eine Unterstützung der Patienten wichtig. Das THEralution®-Ernährungsbuch hilft zu erkennen, welche Nahrungsmittel, abgestimmt auf den jeweiligen Darm- und Stoffwechselltyp, einen positiven Einfluss haben und welche gemieden werden sollten. Eine einfache Ampel-Systematik in den Ernährungstabellen und Zusammenfassungen der wichtigsten Regeln geben schnelle Orientierung. Da jeder Patient individuell weitere Unverträglichkeiten aufweisen kann, sieht das Ernährungsbuch Platz für Notizen vor, um diese im Ernährungsplan zu berücksichtigen.

Die Zuordnung der Darm- und Stoffwechsel-Typen, auf denen die Empfehlungen im THEralution® Ernährungsbuch basieren, erfolgt durch den/die behandelnde/n Arzt/Ärztin anhand klinischer Symptome und Stuhltest. Die Darm-Typen werden entsprechend dem Zustand der Darmbarriere definiert, während die Stoffwechsel-Typen die Art der mikrobiellen Verschiebung widerspiegeln.

Da alle Typen im Ernährungsbuch abgedeckt werden, kann es während des gesamten Therapieverlaufs genutzt werden – auch nach Neu-Zuordnung des Ernährungstyps im Rahmen der regelmäßigen Reevaluation durch den/die Arzt/Ärztin.

## Produktinformationen

Leitfaden zur Umsetzung der Ernährungsumstellung im Rahmen des ärztlich begleiteten THEralution®-Programms:

- Detaillierte Ernährungstabellen mit über 230 Nahrungsmitteln
- Einteilung in 6 Darm-Typen (0–3b) und je 3 Stoffwechsel-Typen
- Allgemeine Informationen zur Darmgesundheit, Mikrobiom und Ziele des Ernährungsplans
- Als Arbeitsbuch mit Platz für individuelle Eintragungen konzipiert
- Softcover-Buch mit Spiralbindung und praktischen Register-Trennblättern, 322 Seiten



Besuchen Sie den  
 THEralution®  
 Fachkreisbereich



Ernährung

Details zu den Ernährungsempfehlungen im THEralution®-Programm sowie die wissenschaftlichen Grundlagen dazu finden Sie in unserem Fachkreisbereich.