

# DREISSIG/WOCHE-CHALLENGE

30

Forscher des American Gut Project fanden heraus, dass Menschen, die wöchentlich mehr als 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel verzehrten, ein vielfältigeres Darmmikrobiom hatten als diejenigen, die 10 oder weniger aßen. Die Forschung zeigte auch, dass Menschen, die die 30er-Marke erreichten, mehr Bakterien hatten, die sogenannte kurzkettige Fettsäuren produzieren. Und genau diese Fettsäuren sind gesundheitlich sehr förderlich für uns Menschen.

Trage dir hier die pflanzlichen Lebensmittel ein, die du innerhalb einer Woche gegessen hast. Dazu zählen Gemüse, Kräuter, Nüsse, Saaten, Hülsenfrüchte, Obst und Gewürze. Wichtig: jedes Lebensmittel darf nur einmal pro Woche vorkommen. Schaffst du die dreißig?

## WOCHE:
