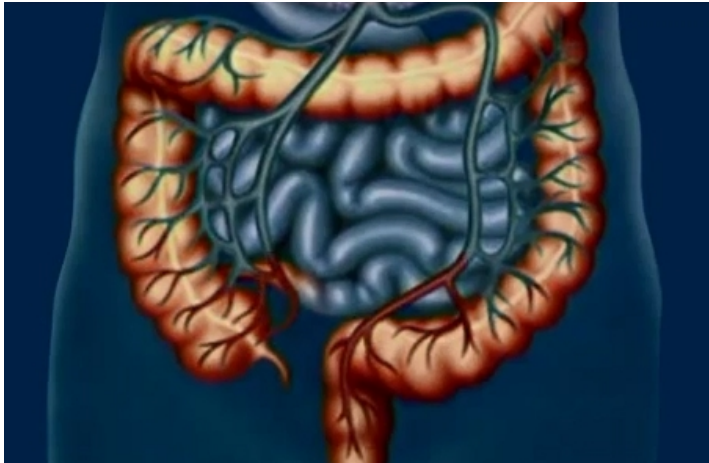


## Der Dickdarm

### VERHÄRTUNG DES STUHL

Die aus dem Dünndarm freigesetzte Flüssigkeit enthält viel Wasser. Das meiste Wasser wird vom Dickdarm absorbiert, der auch **Kolon** genannt wird.



Das Kolon komprimiert die Überreste aus dem Verdauungsprozess und bildet so Fäkalien, auch **Stuhl** genannt.



Einige komplexen Kohlenhydrate können vom Körper nicht verdaut oder absorbiert werden, weswegen sie das Kolon unverändert erreichen. Sie haben vielleicht schon von diesen komplexen Kohlenhydraten gehört. Sie heissen **Ballaststoffe**.

Der Dickdarm enthält eine Unmenge an **Bakterien**. Diese Bakterien fermentieren einen Grossteil der Ballaststoffe. Dieses Fermentieren erleichtert dem Stuhl das Weiterkommen und beugt Verstopfung vor.

## AUSSCHEIDUNG DES STUHL

Stuhl enthält Speisereste, die vom Körper nicht verwendet oder absorbiert werden können. Diese werden in Richtung After befördert, um vom Körper ausgeschieden zu werden.

Es vergehen durchschnittlich 15 bis 30 Stunden zwischen dem Zeitpunkt, zu dem etwas gegessen wird und dem Zeitpunkt, zu dem die Überreste mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Selbst dann werden nur 20% der Überreste zu diesem Zeitpunkt ausgeschieden. Aufgrund aller Stopps und Mischvorgänge während jedes Verdauungsschritts dauert es tatsächlich 3 bis 7 Tage, bis 95% aller Überreste ausgeschieden wurden.

---

In DIGESTIX werden nicht absorbierte Nährstoffe ausgeschieden, sobald das Ende der Reise erreicht ist. Alles passiert sehr schnell in diesem Spiel, wobei die Verdauung in Wirklichkeit wesentlich länger dauert.

---

## Der Dickdarm

---

Der Rest des im Dickdarm ankommenden Nahrungsbreis (Chymus) enthält viel...

- Proteine.
- Fette.
- Wasser.

---

Die wichtigste Aufgabe des Dickdarms ist die Absorption von...

- Nährstoffen.
- Ballaststoffen.
- Wasser.

---

Die Kohlenhydrate, die in den Dickdarm gelangen, sind...

- Einfachzucker.
- Faulstoffe.
- Ballaststoffe.

---

Welchen anderen Namen hat der Dickdarm?

- Kolonie
- Kolonium
- Kolon

---

Die nicht fermentierten Ballaststoffe verbleiben im Dickdarm.

- Richtig
- Falsch

---

Woran ist die Fermentierung der Ballaststoffe im Dickdarm nicht beteiligt?

- Darmtätigkeit
- Nährstoffabsorption
- Darmgesundheit

---

Der Dickdarm befördert Exkremete durch Kontraktion seiner Muskelwände.

- Falsch
- Richtig

---

Alle Ballaststoffe werden im Dickdarm fermentiert.

- Falsch
- Richtig

---

Die Verweildauer von Lebensmitteln im Darm ist bei allen Menschen gleich und unabhängig von der Art des Essens.

- Richtig
- Falsch

---

Wie viel Zeit ist im Schnitt nötig, um 20% der Abfallstoffe einer Mahlzeit als Exkremete auszuscheiden?

- 1 bis 3 Stunden
- 3 bis 7 Tage
- 15 bis 30 Stunden

## Antworten

---

Der Rest des im Dickdarm ankommenden Nahrungsbreis (Chymus) enthält viel...

- Proteine.**  
*Falsch! Er kann Proteine enthalten, doch haben sie nicht den grössten Anteil.*
- Fette.**  
*Falsch! Versuche es noch einmal!*
- Wasser.**  
*Bravo! Das ist richtig!*

---

Die wichtigste Aufgabe des Dickdarms ist die Absorption von...

- Nährstoffen.**  
*Falsch! Nährstoffe wurden vor allem während der vorhergehenden Verdauungsschritte absorbiert.*
- Ballaststoffen.**  
*Falsch! Ballaststoffe werden im Dickdarm fermentiert, aber nicht absorbiert.*
- Wasser.**  
*Bravo! Wasser wird absorbiert, während der Nahrungsbrei den Dickdarm durchläuft.*

---

Die Kohlenhydrate, die in den Dickdarm gelangen, sind...

- Einfachzucker.**  
*Falsch! Die Einfachzucker wurden beim vorhergehenden Schritt im Dünndarm absorbiert.*
- Faulstoffe.**  
*Falsch! Das war eine Falle.*
- Ballaststoffe.**  
*Bravo! Die Ballaststoffe gehören zu den Mehrfachzuckern. Die Verdauungsenzyme können sie nicht verdauen; deshalb erreichen sie den Dickdarm.*

---

Welchen anderen Namen hat der Dickdarm?

- Kolonie**  
*Falsch! Das stimmt nicht.*
- Kolonium**  
*Falsch! Dieser Begriff existiert nicht.*
- Kolon**  
*Bravo! Es handelt sich um das Kolon.*

---

Die nicht fermentierten Ballaststoffe verbleiben im Dickdarm.

- Richtig**  
*Falsch! Sie bleiben dort nur im Fall einer Verstopfung.*
- Falsch**  
*Bravo! Die Ballaststoffe gelangen mit den anderen Abfallstoffen in den Dickdarm und verlassen den Verdauungstrakt über den After.*

---

Woran ist die Fermentierung der Ballaststoffe im Dickdarm nicht beteiligt?

- Darmtätigkeit**  
*Falsch! Die Ballaststoffe tragen zur Verbesserung der Darmtätigkeit bei.*
- Nährstoffabsorption**  
*Bravo! Dieser Schritt findet im Dünndarm statt.*
- Darmgesundheit**  
*Falsch! Die Fermentierung der Ballaststoffe trägt zur Darmgesundheit bei.*

---

Der Dickdarm befördert Exkremente durch Kontraktion seiner Muskelwände.

- Falsch**  
*Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.*
- Richtig**  
*Bravo! Das ist korrekt.*

---

Alle Ballaststoffe werden im Dickdarm fermentiert.

- Falsch**  
*Bravo! Ballaststoffe wie Zellulose werden nicht fermentiert; sie werden mit den anderen Abfallstoffen ausgeschieden.*
- Richtig**  
*Falsch! Einige Ballaststoffe können nicht fermentiert werden.*

---

Die Verweildauer von Lebensmitteln im Darm ist bei allen Menschen gleich und unabhängig von der Art des Essens.

- Richtig**  
*Falsch! Das stimmt nicht.*
- Falsch**  
*Bravo! Viele Faktoren beeinflussen die Verweildauer. Sie variiert je nach Person, Gesundheitszustand und Ernährung.*

---

Wie viel Zeit ist im Schnitt nötig, um 20% der Abfallstoffe einer Mahlzeit als Exkremente auszuscheiden?

- 1 bis 3 Stunden**  
*Falsch! Das ist viel zu kurz.*
- 3 bis 7 Tage**  
*Falsch! Das ist die Zeit, die nötig ist, um 95% der Abfallstoffe einer Mahlzeit zu beseitigen.*
- 15 bis 30 Stunden**  
*Bravo! Das ist ein Durchschnittswert, denn die die Verweildauer im Verdauungstrakt hängt von vielen Faktoren ab.*