

# Richtig essen und trinken

bei leichten Verdauungsstörungen

Diese Übersicht soll Sie mit wesentlichen Zusammenhängen zu Ihren Beschwerden vertraut machen und Ihnen helfen, die eventuell auftretenden Symptome erheblich zu lindern. Eine kurze Einführung über das Verdauungssystem soll Ihnen verständlich machen, warum eine angepasste Ernährung sinnvoll ist.

Praktische Tipps und Anregungen sollen Ihnen die Bewältigung des Alltags erleichtern.

## Der Verdauungstrakt

Das Verdauungssystem ist ein komplexes System aus verschiedenen Organen. Sie produzieren spezielle Sekrete, die zum Abbau der Nährstoffe notwendig sind. Die Kohlenhydratverdauung beginnt bereits im Mund (Amylasen aus den Speicheldrüsen). Im Magen wird unter sehr sauren Bedingungen die Eiweißverdauung eingeleitet. Gelangt der Speisebrei in den Dünndarm, liefern Bauchspeicheldrüse und Gallenblase ihre Verdauungsssekrete. Die Bauchspeicheldrüse bildet in ihrem sogenannten exokrinen Teil Hilfsstoffe (Enzyme) zur Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettverdauung. Der endokrine Teil mit den Hormonen Insulin und Glucagon ist für die Regulation des Blutzuckerspiegels verantwortlich. Gallensäuren werden in der Leber gebildet, in der Gallenblase gespeichert und nach der Nahrungsaufnahme in den Dünndarm abgegeben. Sie werden zum Abtransport der Nahrungsfette vom Darm in den Blutkreislauf benötigt. An der Darmwand des oberen Dünndarms befinden sich zuckerspaltende Enzyme (Disaccharidasen), die dafür sorgen, dass Zucker in kleine Untereinheiten gespalten wird, um dann in den Blutkreislauf transportiert werden zu können. Dieser Transport (Resorption) beginnt im oberen Dünndarm und setzt sich durch den gesamten Darmtrakt fort. Im Dickdarm werden hauptsächlich Mineralien, Spurenelemente und Wasser resorbiert. Der Darm, insbesondere der Dickdarm, enthält eine große Anzahl Bakterien, die verschiedene Aufgaben erfüllen. Zum einen schützen sie uns vor Infektionskrankheiten, zum anderen liefern sie durch ihre Stoffwechselprodukte wichtige Nährstoffe für die Darmschleimhaut. Wahrscheinlich tragen sie auch geringfügig zur Vitaminversorgung bei.

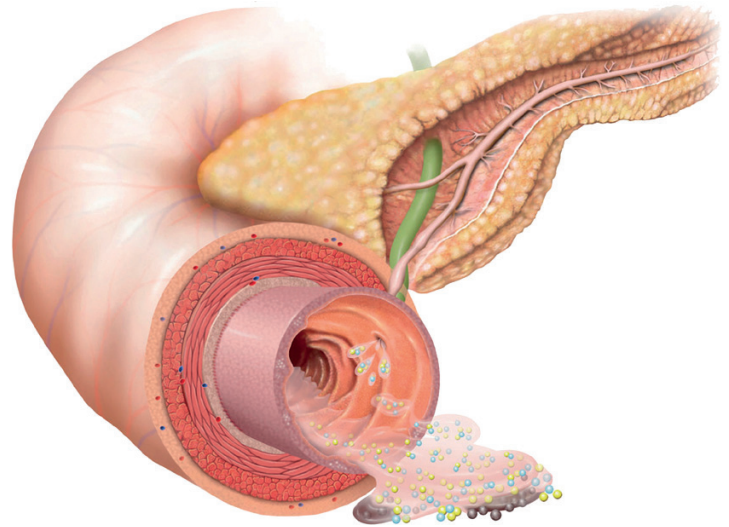


Abb. 1: Pankreas und Verdauungssaft

Die gesunde Darmflora bildet eine wesentliche Voraussetzung für einen gesunden Darm! Die Bakterien im Darm unterstützen nicht nur die Verdauung, sondern gewährleisten außerdem in erheblichem Maße die Nährstoffversorgung der Darmschleimhaut und haben lebenswichtige Aufgaben bei der Immunabwehr.

### Mögliche Ursachen für Störungen der Darmflora:

- Infektionen
- Antibiotika
- Operationen
- Fehlernährung

## Ballaststoffreich und trotzdem verträglich - nicht unbedingt ein Widerspruch

Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile mit verschiedenen, gesundheitsfördernden Eigenschaften. Dies gilt für den gesunden Organismus und kann nicht uneingeschränkt auf Patienten mit Erkrankungen des Verdauungstraktes übertragen werden. Wenn ballaststoffreiche Speisen zu Völlegefühl und Blähungen führen, ist es ratsam, sich an die persönliche Toleranzschwelle heranzutasten und mit leicht verträglichen Lebensmitteln zu beginnen.

## Leichte Verdauungsstörungen

Verdauungsstörungen können verschiedene Ursachen haben. Ihre Schwere und Ausprägung richtet sich nach den betroffenen Organen. Liegt beispielsweise eine Lebererkrankung oder ein Leiden der Gallenblase bzw. des Gallengangs vor, muss mit einer verminderten Fettverdauung gerechnet werden. Da die Bauchspeicheldrüse unter anderem Sekrete für die Verdauung aller Hauptnährstoffe (Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß) liefert, ist bei einer Erkrankung des Organs die Verdauungsleistung bei diesen Nährstoffen verringert. Meist tritt die mangelnde Fettverdauung in den Vordergrund (fettige Durchfälle). Bildet der Magen nicht ausreichend Magensäure, wird die Eiweißverdauung nicht ausreichend angeregt. Völlegefühl und Blähungen sind mögliche Folgen. Schädigungen des Dünndarms können, je nach betroffener Region, eine verminderte Kohlenhydratverdauung (z.B. Milchzucker) oder allgemein eine reduzierte Nährstoffaufnahme in den Blutkreislauf nach sich ziehen. Nahrungsrückstände im Darm werden von den dort lebenden Bakterien unter Bildung von Gasen, Säuren und anderen Abbauprodukten verstoffwechselt. Es kann zu beschleunigten Darmbewegungen, Blähungen und Durchfällen kommen. Die Bildung von Darmgasen durch Bakterien kann im Extremfall auf das Zehnfache ansteigen. Im Dickdarm findet die Aufnahme (Resorption) von Wasser und Elektrolyten statt. Er ist also der Ort, an dem der Stuhl eingedickt wird. Besteht eine Erkrankung des Dickdarms, kann dem Stuhl nicht ausreichend Wasser entzogen werden. Es kommt zum Durchfall mit Elektrolytverlusten.

## Prinzip der Ernährungstherapie

Die mit der Nahrung aufgenommenen Nährstoffe werden nicht vollständig verwertet. Das Hauptziel ist daher, einem Mangel vorzubeugen oder einen bereits bestehenden Mangel auszugleichen. Gleichzeitig sollen zur Vermeidung von Beschwerden unverträgliche Lebensmittel ausgeschaltet werden. Dies wird durch eine leicht verdauliche, nährstoffreiche Kost (leichte Vollkost) erreicht. Wichtig ist eine Aufteilung in mindestens fünf kleine Mahlzeiten, sowie immer gut zu kauen, um die Verdauungsleistung zu verbessern. Bereits vor über 100 Jahren wurden den Bad Homburger Kurgästen grundlegende Ratschläge nahegelegt, die nichts an Aktualität eingebüßt haben:

- Halte Maß in allen Dingen und genieße nicht mehr, als du zur Sättigung brauchst.
- Iss und trink nur tadellos Gutes.
- Genieße während der Kur leicht verdauliche Speisen.

### Gut verträglich sind meistens:

- zartes, junges Gemüse, Blattsalate
- leichte Vollkornprodukte wie Schleime oder Breie aus Flocken oder Schrot
- ungesüßte Fertigmüslis
- Naturreis, Hirse, Amaranth,
- Quinoa, Buchweizen
- feinkrumige Vollkornbrote,
- Vollkornknäckebrötchen und Zwieback
- feine Vollkornbackwaren
- Teigwaren, Kartoffeln
- Eier, Quark, magerer Fisch,
- Geflügel, Kalbfleisch
- Obst, möglichst reif und säurearm, insbesondere ballaststoffarme Sorten wie Melonen und Passionsfrüchte, aber auch Bananen, Honig, Obstkraut und Obstmus in kleinen Mengen
- in kleinen Mengen kalt gepresste Öle, ungehärtetes Kokos- und Palmfett
- Butter, MCT-Fett
- Nussmus in kleinen Mengen



### Tortillas aus Maismehl

2 Tassen Maismehl, 1 gute Tasse warmes Wasser und etwas Salz durchkneten, eine Stunde ruhen lassen, zu Kugeln formen, ausrollen und in einer fettfreien Pfanne von beiden Seiten backen, dazu Kompott oder gedünstetes Gemüse oder eine milde Hackfleischsoße



## Welche Lebensmittel sind möglichst zu meiden?

Die Verträglichkeit von Lebensmitteln kann individuell sehr unterschiedlich sein, so dass Sie selbst herausfinden müssen, welche Speisen Ihnen bekommen. Daher sind die gezeigten Übersichten nicht als pauschale Erlaubt- oder Verbotslisten zu verstehen. Sie spiegeln nur die Erfahrungen wieder, welche Lebensmittel in der Regel gut oder weniger gut vertragen werden. Ist in dieser Liste das eine oder andere Ihrer Lieblingsnahrungsmittel aufgeführt, testen Sie es am besten einmal in ganz kleinen Mengen aus oder versuchen Sie einfach, es etwas schonender zuzubereiten.

### Leckeres für zwischendurch

- Fruchtgelee: Obstsaft mit Johannisbrotkernmehl anrühren, dazu Vanillejoghurt
- Porridge aus Haferflocken, Wasser, Obst und etwas Milch
- Flockenmüsli aus Sauermilch, Banane, geriebenem Apfel, 4 EL Flocken (z. B. Hirseflocken) und etwas Honig
- Nussmix aus 1 EL Haselnussmus, je 1/2 Glas Aprikosensaft und stillem Wasser, etwas Vanille
- Gemüsesaft mit Instanthaferflocken und wenig Sahne
- Gemüsecremesuppe mit Toast
- Reiswaffeln oder Knäckebrot mit Frischkäse und Banane oder Kräutern



#### Apfelreis

Vollkornreis in Reisdink oder Magermilch weich kochen, Apfelkompott untermischen und mit etwas Zimt und Vanille abschmecken

## Auf die richtige Zubereitung kommt es an

Vitamine sind oft empfindlich gegenüber Hitze und Licht. Wasserlösliche Vitamine, aber auch Mineralien und Spurenelemente werden leicht durch Koch- oder Waschwasser aus dem Lebensmittel „ausgewaschen“. Durch eine nährstoffschonende Zubereitungsweise zu leicht verdaulichen Speisen bleibt ein großer Teil dieser Nährstoffe erhalten.

- Speisen erst kurz vor der Mahlzeit zubereiten
- Lebensmittel unter fließendem Wasser waschen
- Gemüse nicht zu fein zerkleinern
- Gemüse nur kurz im zugedeckten Topf mit wenig Wasser garen, dass es noch einen knackigen Biss hat
- Kochwasser von Gemüse weiterverwenden (außer bei Spinat)
- gekochtes Gemüse mit feingeschnittenem rohen aufwerten
- Gebratenes mit Küchenkrepp abtupfen
- Kartoffeln mit der Schale garen (Pell- oder Ofenkartoffeln)
- Reis oder Quinoa nur mit der doppelten Menge Wasser garen, so dass Sie kein Wasser wegschütten müssen (Es enthält wertvolle Mineralien.)
- Fleisch oder Fisch fettfrei dünsten oder backen, nicht oder nur leicht braten
- Rührei oder Omelett im oder über dem Wasserbad herstellen. Bei Omelett genügt die Zugabe von 5 g Butter.
- mit reichlich frischen oder tiefgefrorenen Kräutern würzen, wenig salzen

## Welche Lebensmittel sind möglichst zu vermeiden?

- fettgebackene, frittierte und gebratene Speisen
- gepökelte und geräucherte Fleischwaren
- fettes Fleisch und Fisch
- Schweineschmalz
- Fischkonserven und Marinaden
- fette oder scharfe Käsesorten
- unreifes Obst, säurereiche Obstsaften
- Pflaumen, Kirschen, Nüsse, Hülsenfrüchte, Pilzen
- Paprika, Lauch, Zwiebeln
- grobes Vollkornbrot, frisches Brot und ganze Getreidekörner
- Süßigkeiten, Blätterteiggebäck
- gehärtete Fette
- Bohnenkaffee (nicht von Reizstoffen und Koffein befreit)
- kohlenstoffreiche Getränke und Alkohol