

Definition

Unter einem Reizdarm versteht man im Allgemeinen eine Funktionsstörung des Verdauungstraktes. Wenn insbesondere der Dickdarm (lateinisch: Colon) betroffen ist, spricht man häufig von Colon irritabile, Colitis mucosa, Colonneurose, Irritables Colon oder chronisch-spastischem Colon.

Beim Reizdarm sind diese Störungen jedoch meist nicht auf das Colon beschränkt, sondern häufig auch in anderen Verdauungsorganen (z.B. im Dünndarm) nachweisbar.

Aus Gründen der Einfachheit wird im Folgenden stets der Begriff des Reizdarms verwendet.

Symptome

Die Symptome, die einen Reizdarm anzeigen, können sehr unterschiedlich und wechselhaft sein, was die Diagnosestellung erschwert.

Die häufigsten Symptome sind:

- Stuhlunregelmäßigkeiten (Wechsel von Verstopfung und Durchfall)
- Gärungsstühle
- Blähungen
- Völlegefühl
- Unverträglichkeiten von Speisen und Nahrungsmitteln
- Schmerzen (häufig krampfartig) im Bereich des Colonverlaufs, v. a. einige Stunden nach den Mahlzeiten bzw. in Stresssituationen
- Schleimabgang beim Absetzen des Stuhls, z. T. reine Schleimstühle

Da ein Reizdarm ähnliche Beschwerden aufweist wie viele ernsthafte Darmerkrankungen, z.B. Entzündungen des Darms, müssen vor der Diagnosestellung organische Erkrankungen des Magen-/Darmtraktes ausgeschlossen werden.

Ursachen

Die Ursachen für die Entstehung eines Reizdarms sind nicht eindeutig geklärt, was die Diagnosestellung und Therapie erschwert.

Diskutiert werden folgende Faktoren als Ursachen oder Krankheitsauslöser:

Ballaststoffarme Ernährung /Nahrungsmittelintoleranz

Häufig lösen bestimmte Nahrungsmittel Beschwerden aus bzw. verstärken diese. Der Patient sollte daher seine individuell nicht verträglichen Lebensmittel kennen und weitestgehend meiden.

Stress

Eine weitere Ursache wird in der Höhe der Stresstoleranz bzw. dem Ausmaß an Stresssituationen im Alltag gesehen. Näheres hierzu finden Sie beim Thema Entspannungstherapie.

Seelische Konfliktsituationen

Seelische Konfliktsituationen wie z.B. Trauer, Depression, Kummer können zu einem Reizdarm führen.

Reizdarm – Die Therapie

Allgemein

Da zum einen die Ursachen für die Entstehung eines Reizdarms nicht eindeutig sind und zum anderen unterschiedliche auslösende Faktoren verantwortlich gemacht werden können, kann es keine einheitlichen Therapieansätze geben.

Da der Reizdarm vorwiegend eine psychosomatische Erkrankung ist, gilt es sowohl vorbeugende Maßnahmen zu treffen als auch die Symptome zu behandeln.

Wichtig: Bei der Therapie sollte immer individuell vorgegangen werden.

Ernährungstherapie

Bei einem Teil der Patienten wird die Symptomatik des Reizdarms durch die Ernährung und hier durch bestimmte Lebensmittel bzw. Nährstoffe (v. a. Fett) in den Lebensmitteln ausgelöst.

Schwierig ist, die auslösenden Faktoren zu finden, was sich wiederum erschwerend auf die Therapie auswirkt.

Entspannungstherapie

Stress, Hetze und Hektik lassen bei vielen Menschen den Darm gereizt reagieren. Die Stressschwelle ist bei jedem Menschen anders. Es gibt Menschen, die lassen sich durch Kleinigkeiten aus der Ruhe bringen, während andere ein dickes Fell haben und selbst in kritischen Situationen gelassen bleiben. Durch das Anwenden von Entspannungsübungen lässt sich hier abhelfen.

Reizdarm- Ernährungstherapie

Dem Auslöser auf der Spur...

Bereits oben wurde auf den Einfluss der Ernährung und hier v. a. bestimmter Lebensmittel bzw. Nährstoffe wie z.B. Fett hingewiesen. Um Auslöser für die Beschwerden herauszufinden ist es hilfreich, ein Tagebuch zu führen.

Führen Sie über einen längeren Zeitpunkt, täglich, ein Tagebuch nach untenstehendem Muster.

Nahrungsmittel/ Getränk	Aktivität	Bemerkung über das Wohlbefinden	Symptome
2 Tassen Kaffee	nachmittags im Büro	fühle mich müde, muss heute noch viel erledigen	Blähungen, starkes Rumoren im Darm

Ein Tagebuch bringt Klarheit. Auch wenn Sie keine Symptome haben, sollten Sie Ihre Eintragungen machen. Sie gewinnen dann am ehesten Aufschluss über die Auslöser der Symptome. Am besten, Sie nehmen Ihr Tagebuch mit zu Ihrem Arzt und sprechen mit ihm darüber.

Auswertung des Tagebuchs

Bei der Auswertung der Eintragungen wird klar, ob Sie bei bestimmten Nahrungsmitteln reagieren. In diesem Fall wird der Arzt untersuchen, ob eine Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit vorliegt. Die Therapie besteht in jedem Fall im Weglassen des symptomauslösenden Getränks bzw. Nahrungsmittels.

Treten die Symptome vorwiegend in Stresssituationen auf, so ist Stressmanagement angesagt. Sind Konfliktsituationen, z.B. am Arbeitsplatz Auslöser, bemühen Sie sich vorrangig, die Ursache des Konflikts zu lösen.

Ernährungsempfehlungen

Folgende Lebensmittel lösen häufig Unverträglichkeitsreaktionen bei Patienten mit einem Reizdarm aus:

- Kaffee
- alkoholische Getränke
- Milchprodukte, v. a. Frischmilch
- rohes Obst
- Zitrusfrüchte
- gebratene Speisen
- Apfel- und Birnensaft
- diätetische Lebensmittel, die Sorbit oder andere Zuckeralkohole als Süßungsmittel enthalten
- fettreiche Speisen

Ballaststoffe sind kein Ballast

Häufig ist ein Mangel an Ballaststoffen in der Ernährung an der Symptomatik beteiligt, v. a. bei Patienten mit gleichzeitiger Obstipation (Stuhlverstopfung).

Die Therapie besteht hier in einer ballaststoffreichen Ernährung bzw. ggf. in der Anreicherung der Speisen mit täglich 30g Weizenkleie (3 EL) und reichlicher Flüssigkeitszufuhr (2 Liter pro Tag).

Vollwertige Ernährung

Im Großen und Ganzen ist eine vollwertige Ernährung unter Ausschluss der Unverträglichkeiten auslösenden Speisen und Getränke zu empfehlen. Man spricht dann von einer leichten Vollkost.

Sonstiges

Neben oben genannten Faktoren sind folgende Dinge zu meiden:

- kalorienreiche Mahlzeiten
- prozentual hoher Fettanteil der Ernährung
- Essen unter Zeitdruck
- unzureichendes Kauen der Speisen
- Genussgifte wie Nikotin und Alkohol

Reizdarm – Entspannungstherapie

Phänomen Stress

"Stress" - darunter kann sich heute jeder etwas vorstellen. Stress bei der Arbeit, beim Einkaufen, im Verkehr - es gibt wohl keinen Bereich des täglichen Lebens, der von Stress verschont bleibt.

Bis zu einem gewissen Grad ist Stress anregend und Quelle für Vitalität und Erfolgserleben. Wenn dieser Grad jedoch zeitweilig oder gar ständig überschritten wird, wenn die Anforderungen "über den Kopf wachsen", dann ist das für unseren Körper und unsere Psyche ein krankmachender Zustand. Häufig gibt uns der Körper Signale, wenn uns etwas zu viel ist. Diese Warnung äußert sich meist in Funktionsstörungen, z.B. Durchfall oder auch ein Überreagieren des Darms.

Wichtig - wie bereits zuvor bemerkt:

Organische Ursachen für die Symptome ausschließen!

Die folgenden Tipps sind kein Ersatz für psychotherapeutische oder ärztliche Hilfe. Die Informationen und Verhaltenstipps sollen Ihnen viel mehr helfen, mit Stressbelastungen im Alltag besser umzugehen. Probieren Sie einige Tipps aus und entscheiden Sie dann für sich selbst!

Auf die Dosis kommt es an

Das richtige Maß an Anspannung und Stress ist bei jedem Menschen anders. Was für den einen gerade die adäquate Anforderung ist, bedeutet für den anderen bereits Überforderung. Auch die Tagesform spielt eine entscheidende Rolle. Es gibt Tage, da reagieren wir auf Stress eher gelassen, während wir an anderen Tagen bei der gleichen Stressmenge aus dem Gleichgewicht geraten. Der Reizdarm ist in den meisten Fällen eine psychosomatische Erkrankung, die viel mit Überforderung und Stress zu tun hat.

Wodurch kann Stress entstehen?

Auch die Stressauslöser (Stressoren) sind von Mensch zu Mensch und auch von Zeit zu Zeit unterschiedlich. Es gibt Stressoren, die wohl für jeden Menschen eine große Belastung darstellen, wie z.B. Krankheit, Trennungen, Tod, Arbeitslosigkeit, Umzug etc.

Oft sind es jedoch die täglichen, nervenden "Kleinigkeiten", die uns stressen, wie z.B. ständiges Telefonklingeln, Autostaus, Gedränge und Hektik beim Einkauf, Kinder etc. Es gibt viele solcher Stressoren. Wichtig ist, dass Sie wissen, was für Sie stressauslösend ist, um diesen Stress dann in Zukunft besser in den Griff zu bekommen.

Tipp: Fertigen Sie eine Liste mit den Situationen oder Dingen, die Sie in Stress versetzen. Einen guten Überblick bekommen Sie, wenn Sie die Liste unterteilen nach:

- sozialen Stressoren (z.B. Konflikte mit dem Partner, Kindern, Kollegen etc.)
- Leistungsstressoren (Überforderung am Arbeitsplatz, Mangel an Abwechslung, Zeitdruck)
- physikalische Stressoren (z.B. Verkehrsstau, Lärmbelästigung am Arbeitsplatz, schlechtes Licht, PC-Arbeit etc.)

Stressbewältigung

Ansatzpunkte zur Stressbewältigung liegen zum einen in der Reduzierung von Belastungen und zum anderen im Aufbau an Fertigkeiten, besser mit stressigen Situationen umgehen zu können.

Eine Reihe von Strategien praktizieren die meisten Menschen, um dem Stress zu Leibe zu rücken, z.B. ein Kinobesuch oder ein Spaziergang am Abend.

Hier einige Anregungen, Ihren Stress besser in den Griff zu bekommen:

- Machen Sie eine Bestandsaufnahme dessen, was Sie bereits gegen Stress tun.
- Finden Sie Möglichkeiten, wie Sie schnell und kurzfristig stressige Situationen mildern, z.B. Aufstehen vom Schreibtisch, Fenster öffnen, tief durchatmen.
- Erlernen und praktizieren Sie eine Entspannungstechnik, z.B. Yoga
- Machen Sie sich mit Zeitmanagement vertraut.
- Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich regelmäßig und ausdauernd in der frischen Luft.
- Nutzen Sie das Wochenende zum Entspannen, Wandern und Abschalten.
- Delegieren Sie Tätigkeiten.
- Setzen Sie Prioritäten, was wirklich wichtig ist.
- Überprüfen Sie Ihre Ansprüche

Entspannung kann man lernen

Die Wege zu Entspannung und Erholung sind vielfältig. Besonders hilfreich sind jedoch ganz spezielle Entspannungsübungen. Auch hier gibt es verschiedene Angebote, die Auswahl ist groß.

Nicht jede Entspannungsmethode ist für jeden geeignet. Für den einen ist Autogenes Training die beste Möglichkeit, ins Gleichgewicht zu kommen, während für den anderen Yoga am zweckmäßigsten ist. Probieren Sie doch einfach verschiedene Entspannungsübungen oder -techniken aus!

Krankenkassen, Volkshochschulen und viele andere Institutionen bieten heute die Gelegenheit, die unterschiedlichsten Entspannungstechniken zu erlernen.

Eines haben alle Entspannungsverfahren gemeinsam: Um wirkungsvoll zu sein, sollten sie regelmäßig praktiziert werden!

Die gängigsten Entspannungstechniken werden Ihnen im Folgenden vorgestellt.

Autogenes Training

Autogenes Training (AT) ist wohl die bekannteste Art, um zur Ruhe zu kommen. Beim AT handelt es sich um eine konzentrierte Selbstentspannung durch Autosuggestion. Die Entspannung erfolgt über eine intensive Vorstellung von Ruhe und Entspannung. AT besteht aus vielen verschiedenen Übungen. Ziel ist im Wesentlichen die Regulation des vegetativen Nervensystems, die mit einer schnellen Erholung sowohl im körperlichen als auch im seelischen Bereich verbunden ist.

Progressive Muskelentspannung (PM)

Die Entspannung entsteht durch die systematische, aufeinanderfolgende Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen. Hierdurch gelingt auf Dauer eine bewusster Körperwahrnehmung. Stresssituationen können früher wahrgenommen werden. Durch ein zeitiges Entgegenwirken bleibt ein Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung erhalten.

Yoga

Fernöstliche Entspannungsmethoden wie z.B. Yoga werden mit großem Erfolg seit Jahren auch in westlichen Ländern praktiziert. Yoga besteht aus einer Folge von Körperstellungen bzw. -haltungen, welche die gesamte Muskulatur mit einbeziehen. Diese werden bewusst und v. a. langsam ausgeführt. Der Übende konzentriert sich auf seine Bewegungen und versucht gedanklich bei der Sache zu sein. Durch Yoga bleibt der Körper beweglich, und es werden Verspannungen gelöst.

Atemübungen

Die meisten Menschen atmen in Stresssituationen unzureichend und ungleichmäßig. Bei allen Entspannungstechniken spielt daher die Atmung eine große Rolle, denn ruhige, bewusste Atmung wirkt beruhigend auf das zentrale Nervensystem und trägt somit zu Ausgeglichenheit und innerer Ruhe bei.

Eine einfache Atemübung ist, wenn Sie sich auf den Rücken legen, ihre Konzentration auf den Atem lenken und ganz bewusst tief ein- und wieder ausatmen und dem Atem folgen.

Auch im Berufsalltag, z.B. am Schreibtisch, wirkt entspannend, wenn Sie sich kurz Ihrem Atem zuwenden und bewusst tief ein- und ausatmen. Es gibt Atemtherapeuten, bei denen man spezielle Atemtechniken erlernen kann.

Tipp zum Schluss

Als Hobby sind v. a. Tätigkeiten geeignet, die Ihnen Entspannung bieten und die Sie gerne machen. Achten Sie darauf, keinen "Freizeitstress" aufkommen zu lassen!

Reizdarm – Sofortmaßnahmen

Erste-Hilfe-Maßnahmen

In manchen Situationen ist schnelle Schmerzlinderung gefragt. Tipps, die gut tun und entkrampfen:

- Wärme wirkt entspannend! Wickeln Sie eine heiße Wärmflasche in ein Tuch und legen sie diese auf den Bauch.
- Auch ein Leibwickel wirkt entkrampfend und wohltuend. Legen Sie hierfür ein mit lauwarmem Wasser getränktes und ausgewrungenes Leinentuch auf den Bauch und umwickeln Sie diesen dann mit einem Baumwolllaken. Als letzte Schicht folgt eine Wolldecke. Ruhen Sie mindestens 30 Minuten.
- Eine Tasse warmer Tee (Anis-Kümmel-Fenchel oder Baldrian), langsam und schluckweise getrunken, entspannt.
- Machen Sie Atemübungen vor dem geöffneten Fenster.
- Legen Sie sich entspannt auf den Rücken und massieren Sie langsam und bewusst den Bauch in kreisenden Bewegungen.
- Machen Sie einen Spaziergang.
- Nehmen Sie ein Bad mit Lavendel- oder Melissenöl.
- Atmen Sie gleichmäßig und tief in den Bauch hinein.

Was Sie unbedingt meiden sollten...

- Genussmittel wie Kaffee, schwarzer Tee, Mate-Tee, koffeinhaltige Getränke (z.B. Coca-Cola), Zigaretten
- Terminzwänge
- Hektik
- fettes und reichhaltiges Essen
- hastiges "Zwischendurch-Essen"
- ungenügendes Kauen
- unangenehme Debatten und Ablenkung während der Mahlzeiten

Reizdarm - Tagesplan

Der Plan wurde entnommen vom Marienhospital Stuttgart (Kontakt: schule@vinzenz.de)

Getränke

Mineralwasser, Schorlen, Tee, Kaffee über den Tag verteilt mind. 2,5 l

Frühstück

Kaffee oder Tee

80 g	Weizenmischbrot
10 g	Butter
25 g	Obstkonfitüre
20 g	Gouda 45%

Zwischenmahlzeit (Brotzeit)

Hirse- od. Dinkelflockenmüsli

25 g	Hirse od. Dinkel
30 g	Joghurt 3,5%
80 g	Apfel
40 g	Banane
5 g	Blütenhonig od. Sanddornsaft
5 g	Mandeln
5 g	Rosinen

Zubereitung:

Joghurt mit Honig oder Sanddornsaft verrühren. Apfel geraspelt und Banane in Scheiben zugeben. Kurz vor dem Servieren Mandeln, Rosinen und Hirseflocken zugeben. Müsli abschmecken und anrichten.

Mittagessen

Nudelsuppe

250 ml	Gemüsebrühe
15 g	Eierteigwaren
	Salzwasser
5 g	Zucchini
	Salz, Muskat, Schnittlauch od. Petersilie

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser garen und in die heiße Bouillon geben. Zucchini waschen und in feine Streifen schneiden, diese 1 Min. vor dem Servieren zur Suppe geben. Suppe abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.

Kartoffel-Kohlrabi-Gratin

150 g	Kartoffeln
50 g	Kohlrabi
2 g	Margarine
5g	Zwiebeln
	Knoblauchzehe
40 g	Milch 3,5%
30 g	Schlagsahne 30%
	Salz, Pfeffer, Muskat
5 g	Gouda 45%

Zubereitung:

Kartoffeln und Kohlrabi waschen, schälen und in dünne Scheiben (2mm) schneiden oder hobeln. Eine Auflaufform mit Margarine ausfetten und mit Zwiebelstück und Knoblauchzehe ausreiben. Kartoffel- und Kohlrabischeiben abwechselnd einschichten. Milch mit Sahne und Gewürzen verquirlen und über das Gemüse gießen. Auflauf mit geriebenem Gauda bestreuen und bei 150-170 ° C ca. 30 Min. garen.

Kräuterdip

20 g	Joghurt 3,5%
10 g	Crème fraîche
	Dill, Estragon, Kerbel, Petersilie, Pfeffer, Salz, evtl. etwas Zitronensaft

Buntes Gemüse

50 g	Mohrrüben
50 g	Brokkoli
50 g	Blumenkohl
	Wasser, Muskat, Salz

Kopfsalat

40 g	Kopfsalat
	Salz, Pfeffer, Senf, Essig
7 g	Sonnenblumenöl

Schokoladencreme mit Birnen

125 ml	Milch 3,5 %
10 g	Schokoladenpuddingpulver
	Prise Salz
7 g	Zucker
60 g	Birne (Konserve)
2 g	Gehackte Pistazien

Zubereitung:

Joghurt mit Crème fraîche glattrühren, gewiegte Kräuter zugeben und die Sauce mit Gewürzen und evtl. Zitronensaft abschmecken, zum Gratin reichen.

Zubereitung:

Möhren waschen, schälen und mit dem Buntmesser in Scheiben schneiden. Broccoli und Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen, kurz waschen. Wasser zum Kochen bringen und das Gemüse im Wasserdampf (Siebeinsatz) ca. 10 Min. garen. Vor dem Servieren mit wenig Salz und Muskat bestreuen.

Zubereitung:

Kopfsalat putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zerteilen und gut abtropfen lassen. Salz, Pfeffer, Senf und Essig verrühren, das Öl kräftig unterschlagen und zum Schluss die gewiegte Petersilie zugeben. Salatblätter marinieren und anrichten.

Zubereitung:

100 ml Milch mit einer Prise Salz aufkochen. Restliche Milch mit Puddingpulver und Zucker anrühren, Masse in die kochende Milch einrühren. Die Creme 1 Min. kochen lassen, anschließend vom Herd nehmen und in ein Dessertschälchen füllen. Kompottbirne gut abtropfen lassen und auf die erkaltete Creme legen, mit gehackten Pistazien garnieren.

2. Zwischenmahlzeit (Vesper)

Obst-Reis-Torte

Für den Teig:

100 g	Weizenmehl
1 Msp.	Backpulver
50 g	Zucker
50 g	Butter
1	Eigelb
	Prise Salz

Für die Füllung:

150 g	Milchreis
500 ml	Milch 3,5 %
75 g	Puderzucker
	Vanillemark
11 Blatt	Gelatine
120 g	Joghurt 3,5 %
	Zitronenschale
6 EL	Rum
400 g	Schlagsahne 30 %
100 g	Erdbeerkonfitüre

Für Belag und Dekoration:

800 g	Erdbeeren
1 Pck.	Roter Tortenguss
250 ml	Wasser
20 g	Zucker
20 g	Pistazienkerne

Zubereitung:

Mehl und Backpulver auf ein Backbrett sieben. In der Mitte eine Vertiefung eindrücken, Zucker, Salz und Eigelb hineingeben. Die Butter in kleinen Stücken auf dem Mehtrand verteilen. Alle Zutaten rasch zu einem Mürbeteig verkneten. Den Teig 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Teig nach der Teigruhe einmal kurz durchkneten und auf 26 cm Ø ausrollen. Mit Hilfe eines Springformbodens (26 cm Ø) eine runde Teigplatte ausschneiden. Den Kuchenboden auf ein mit Back-Trennpapier belegtes Blech setzen, einige Male mit einer Gabel einstechen und bei 175 ° C 10-12 Min. backen.

Mürbeteigboden nach dem Backen auf eine Kuchenplatte legen und mit Erdbeerkonfitüre bestreichen. Den Ring der Springform mit Pergamentpapier auskleiden und um den Boden setzen. (alternativ: Tortenring verwenden). Milch zum Kochen bringen, Reis zugeben und bei milder Hitze zugedeckt ca. 30 Min. ausquellen lassen. Puderzucker und Vanillemark zugeben, Reis auskühlen lassen. Gelatine einweichen und in der noch warmen Reismasse auflösen, Joghurt zugeben, kaltstellen. Die Sahne steif schlagen. Wenn die Reismasse beginnt fest zu werden, Zitronenschale und Rum zugeben. Zum Schluss 2/3 der Sahne unterziehen. Die Reisfüllung auf den Mürbeteigboden streichen. Erdbeeren waschen, entstielen und halbieren. Erdbeerhälften kreisförmig von innen nach außen auf die fest gewordene Reismasse legen. Tortengusspulver mit Zucker mischen und mit Wasser glatrühren. Unter Rühren aufkochen, dann etwas abkühlen lassen. Den Guss auf den Erdbeeren verteilen, Kuchen kalt stellen bis der Guss schnittfest ist. Mit der restlichen Sahne Rosetten auf den Tortenrand spritzen, diese mit Erdbeerhälften und gehackten Pistazienkernen garnieren.

Rezept ergibt 16 Stück - für den Tagesplan wurde 1 Stück zur Berechnung herangezogen.

Ernährung bei Reizdarm (Colon irritable)

Begleitinformation

Abendessen

Thunfischsalat

60 g	Thunfisch (Konserven in Wasser)
25 g	Artischocken
1 großes	Salatblatt

Zubereitung:

Artischockenherz achteln und vorsichtig unter den Thunfisch heben. Cocktail auf dem Salatblatt anrichten. Zitronensaft, Pfeffer, evtl. Salz und Tomatenketchup zum Joghurt geben und glattrühren.

Cocktailsauce

30 g	Joghurt 3,5 % Zitronensaft, Pfeffer, ggf. wenig Salz
5 g	Tomatenketchup
1	Schwarze Olive
30 g	Edamer
10 g	Weintrauben
90 g	Weizenmischbrot

Zubereitung:

Cocktailsauce abschmecken und über den Thunfisch geben. Thunfischcocktail mit Tomatenscheiben und schwarzer Olive garnieren. Käse separat anrichten und mit Weintrauben garnieren. Dazu Mischbrot reichen.

Nährwerte des Tagesplanes

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Natrium
2063 kcal	72 g	85 g	245 g	28,8 g	1,9 g

Literatur & Links

Literatur

Verdauungs-Training (Hademar Bankhofer, 1998)

- Informationen und Anregungen zur Vorbeugung und Behandlung von Magen- und Darmbeschwerden.

Vitalkur für den Darm (Robert M. Bachmann, 1996)

- Informationen, den Darm gesund zu erhalten, Beschwerden zu lindern und Vorbeugung zu treffen.

Links im Internet

- <http://www.netdokter.at/krankheiten/fakta/reizdarm.htm> Allgemeine Erklärungen und Online-Diskussion ist ebenso möglich.
- <http://www.reizcolon.de> Private Internetseite mit Verweis auf Selbsthilfegruppen und Medizinischen Rat.

Hinweis: Der Text wurde teilweise entnommen aus dem Deutschen Ernährungsberatungs- und Informationsnetz (DEBInet).