

## Informationen zur Krankheit

Verdauungsstörungen sind kein eigenständiges Krankheitsbild. Verdauungsstörungen sind meist die Symptome einer zu Grunde liegenden Grunderkrankung. Diese reichen von funktionellen Magen-Darmstörungen (z.B. Magengeschwür, entzündliche Magen- oder Darmabschnitte) über Erkrankungen der Leber, der Galle oder Bauchspeicheldrüse bis hin zu psychosomatischen Beteiligungen (z.B. beim Reizdarm). Grundsätzlich ist auf eine gründliche Diagnostik und Therapie der Grunderkrankung zu achten. Weiterhin ist ein Therapieschwerpunkt in der individuell verträglich gestalteten Kostzusammenstellung für jeden einzelnen Patienten im speziellen Falle zu sehen.

## Wodurch kann es zu Verdauungsstörungen kommen?

Als generelle Ursachen sind organische und / oder psychische Gründe zu nennen. Diese häufigsten Erkrankungen sind:

### Organischer Ursache:

- Reflux Erkrankung
- Magen- und/ oder Zwölffingerdarmgeschwür
- Entzündliche Verdauungsabschnitte (z.B. bei Morbus Crohn, Gastritis, Colitis ulcerosa)
- Lebererkrankungen (Hepatitis, Fettleber etc.)
- Gallenwegserkrankungen (Entfernung, Entzündungen, Steine etc.)
- Bauchspeicheldrüsenerkrankungen (Entzündungen, Funktionsminderungen)
- Bakterieller Befall von Verdauungsabschnitten (z.B. Salmonellen) u. v. m.

### Psychosomatische Einflüsse (Reizdarm)

Unter einem Reizdarm (siehe auch Sonderbroschüre der EB-FK Allgäu!) versteht man allgemein 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.

### Missbrauch von Genussgiften

Besonders chronisch verlaufende Verdauungsstörungen werden gehäuft durch Tabak- und Alkoholabusus hervorgerufen. Starkes Rauchen und der intensive Konsum sehr hochprozentiger Spirituosen gilt als besonders gefährlich.

### Stress, Hektik, falsches Essverhalten

Insbesondere zu schnelles und unregelmäßiges Essen fördern Verdauungsstörungen. Hektik und Nebenbei-Essen verstärken eine ausgeprägte Symptomatik oder führen auch erst zu Verdauungsstörungen. Gründliches Kauen und Zeit beim Essen ist deshalb wichtig. Ma(h)lzeit kann auch mal Zeit beim Essen nehmen heißen!

## Wie verlaufen Verdauungsstörungen?

Verdauungsstörungen sind vielfältig und häufig von der Grunderkrankung geprägt. Sie reichen von Aufstoßen und Sodbrennen, Übelkeit, „Schluckauf“, Schmerzen, Erbrechen hin zu Durchfall oder Verstopfung oder Krämpfen u. v. m.

Die Verlaufsaggressivität wird immer durch den Genuss von Alkohol, Rauchwaren, stark konzentrierter Lösungen (z.B. Cola, Limonade, unverdünnte Säfte, Sirup), falschem Essverhalten u. a. Stressoren (z.B. Hektik, Stress, Kummer, Ärger usw.) verstärkt.

Diese charakteristischen Verdauungsstörungen sind u. a. bekannt:

- Sodbrennen und saures Aufstoßen insbesondere im Liegen
- Schmerz im Oberbauch (Magengrube) = epigastrischer Schmerz
- Schmerz und Engegefühl im Bereich des Brustbeines
- Aufstoßen von Luft
- Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen
- Durchfall und Verstopfung
- Blähungen, Bauchkrämpfe

## Wie lauten die wichtigsten Ernährungsregeln?

Vermeiden individueller Unverträglichkeiten durch bewusstes Ausschalten mechanischer, chemischer sowie thermischer Reize durch die Nahrungsmittel. Gestaltung einer individuell verträglichen, schonenden Kost (Leichte Vollkost oder Schonkost genannt). Erlernen eines ruhigen, regelmäßigen Essverhaltens mit gründlichem Kauen. Auch auf eine gute Versorgung mit Flüssigkeit ist unbedingt zu achten.

Bei unkomplizierten und leichten Störungen genügen in vielen Fällen eine fettarme Kost mit geringem Anteil an tierischem Eiweiß sowie eine Alkohol- und Nikotinabstinenz. Aufblähende Speisen und sonstige, den Magen- Darmtrakt reizende Komponenten (z.B. Kohlensäure, zu kalte oder heiße Speisen) sollte verzichtet werden.

Bei akuten und starken Störungen kommt u. U. ein Kostaufbau zu den o. g. Diätrichtlinien hinzu. Medizinische und diätetische Behandlung sollten in diesen Fällen immer zwischen behandelndem Arzt, Diätberater und dem Patienten abgestimmt werden.

## Wie sollte ich mich ernähren? Was darf ich essen und trinken?

Die Ernährung hat all das zu berücksichtigen, was für den einzelnen Patienten von besonderer Wichtigkeit erscheint. Die wichtigsten Verhaltensregeln lauten:

„Häufige kleine Mahlzeiten – möglichst gleichmäßig über den Tag verteilt!“

Sie sollten ihre Nahrungsmenge auf 6-8 Mahlzeiten verteilen und zu möglichst festen Tageszeiten essen und trinken. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, vermeiden Sie Hektik und Ablenkung. Essen ist keine Nebenbeschäftigung. Unausgewogene, unregelmäßige Mahlzeiten „schlagen genauso auf den Magen“ wie die falsche Kost.

### Keine „Säurelockerer“ in großen Mengen oder gar miteinander kombiniert zu einer Mahlzeit

Die sog. „Säurelockerer“ sind in erster Linie Alkohol, Bohnenkaffee, stark kohlenstoffhaltige Getränke, Röststoffe (z.B. stark gebratenes Fleisch) und schwarzer Tee.

Vermeiden Sie den Genuss dieser Nahrungsmittel vor allem auf nüchternen Magen. Gestalten Sie die Mahlzeiten so, dass nur wenige dieser Säurelockerer enthalten sind. Auf keinen Fall sollten Gerichte aus mehr als zwei säurelockernden Speisekomponenten bestehen.

### Süßigkeiten und fettreiche Speisen provozieren ein Sodbrennen!

Fett öffnet durch Freisetzung eines Botenstoffes (Enterogastron) den Mageneingang an der Speiseröhre und erleichtert somit enorm den Rückfluss des sauren Magenbreis in die Speiseröhre. Folge ist meist ein besonders unangenehmes und langanhaltendes Sodbrennen.

### Geben Sie das Rauchen auf! Es nimmt Ihnen eine alte Gewohnheit und gibt Ihnen wesentlich mehr Lebensqualität und Lebensfreude!

Nikotin und einige andere Inhaltsstoffe des Tabaks schwächen den unteren Verschlussmuskel der Speiseröhre (den Ösophagussphinkter) und führen somit ebenfalls zum Reflux des sauren Magensaftes. Das Nervengift Nikotin kann außerdem Durchfälle verstärken oder einen „nervösen“ Magen oder Darm noch weiter stören.

### Schlecht vertragen werden häufig auch sehr saures Obst und saure Fruchtsäfte.

Die individuellen Unverträglichkeiten müssen unbedingt berücksichtigt werden und sind selbst auszuprobieren. Erfahrungsgemäß häufig beschränken sich die Unverträglichkeiten auf folgende Sorten als Frischobst und deren Säfte:

- Zitrusfrüchte (oft Zitrone, Orange, Pampelmuse)
- Sauerkirschen
- Vollreife Johannisbeeren, unreife Stachelbeeren
- Weintrauben
- Sehr saure und unreife Äpfel
- evtl. auch Erdbeeren

### Wichtige Verhaltensregeln zur Nahrungsaufnahme und nach dem Essen

Für einige Patienten (vor allem bei Refluxerkrankung) ist es besonders wichtig zu wissen, dass ein Hinlegen unmittelbar nach dem Essen vermieden werden soll. Das fördert nämlich durch den Druck auf den Oberbauch den Rückfluss von Magensaft. Also: Nicht unbedingt mit vollem Magen hinlegen! Besser ist die Verrichtung leichter Arbeiten im Haushalt oder ein kurzer Spaziergang.

Die letzte Mahlzeit des Tages sollte 3 bis 4 Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

Essen Sie zu keiner Mahlzeit mehr als Ihnen zuträglich ist. Kauen Sie langsam. Eine Sättigungsmeldung vom Gehirn erfolgt erst nach ca. 20 min.! Bei zu schnellem Essen wird der Magen schnell überfordert und neigt dadurch verstärkt wiederum zum Reflux.

Die Reduzierung der Nahrungsmenge zu den einzelnen Mahlzeiten und die Reduzierung der aufgenommenen Nahrungsfette sind besonders wichtig. Übergewichtige sollten daher ihr Gewicht reduzieren, da mit Zunahme des Bauchumfanges auch der Druck auf den Magen und Darm steigt.

### Diätrichtlinien bei akuten Schüben

Bei akuten Entzündungen und Geschwüren ist ein Kostaufbau angezeigt. Dieser Kostaufbau erfolgt über flüssige Kost, anschließend Schleim-Suppen-Kost hin zur Breikost und schließlich endet der Kostaufbau mit der festen Kost (Leichte Vollkost oder Schonkost). Eine feste Kost sollte aber erst nach völliger Abheilung von Entzündungsherde gereicht werden, da möglicherweise die festen Nahrungsmittel zu stark reizen könnten.

#### Die flüssige Kost

Die flüssige Kost muss unter allen Umständen reizlos sein und wird in kleinen Portionen über den ganzen Tag hinweg aufgenommen. Bewährt hat sich bei der Aufnahme der flüssigen Kost die lauwarmer Verabreichung über ein Trinkröhrchen. Folgende Speisen kommen in Betracht:

- **Tee:** abwechselnd oder je nach Vorlieben und Verträglichkeit der Patienten Kamille, Pfefferminze, Hagebutte, Brombeere, Erdbeere, Fenchel, Fenchel- Anis- Kümmel, dünner Schwarztee u. a. *(Alle Teesorten sollten dünn aufgesetzt werden (1/4 l Wasser auf 3 getrocknete Teeblätter) und anfangs ohne Zusätze, erst später mit wenig Traubenzucker oder Kochsalz (max. 1 TL auf 100 ml Tee) serviert werden.)*
- **Milch:** evtl. mit Butter, Eigelb, Traubenzucker oder stark verdünntem, mildem Sirup (z.B. Himbeere oder Erdbeere)
- **Sahne:** geschlagene Sahne eignet sich nicht nur gut in den Tee oder in die Milch, sondern kann auch später insbesondere für untergewichtige Patienten zur Energieanreicherung genutzt werden

#### Die Schleim- Suppen- Kost

In der Regel kann mit dieser Kost nach einem oder zwei Tagen begonnen werden. Schleimsuppen werden wie folgt zubereitet und verzehrt:

- 15g Cerealien (z.B. Reis, Hafer, Gerste, Weizen, Kamut, Dinkel) oder 10g Stärkemehle (z.B. Maizena, Weizen) in 200 ml Wasser kochen
- mit wenig Kochsalz oder Traubenzucker abschmecken
- kleine Portionen a`200- 250 ml mehrmals am Tag aufnehmen

Bei Besserung der Beschwerden können die Schleime auch mit Milch oder fettfreien Gemüse- oder Fleischbrühen angereichert werden. Je nach Verträglichkeit eignen sich auch passierte Karotten, Broccoli oder Tomaten zur geschmacklichen Verfeinerung der Schleime und später der Suppen.

Schleime haben eine sehr große Pufferwirkung und schützen defekte Schleimhäute vor Reizeinwirkungen. Bei Durchfällen sollten Reis- und Gerstenschleime aufgrund ihrer stopfenden Wirkung und bei Verstopfung eher Hafer-, Weizen- oder Dinkelschleime wegen ihrer abführenden Wirkung bevorzugt werden.

Suppen können dann etwas kräftiger gekocht werden und dienen in erster Linie zur weiteren Abheilung der Entzündung und zum körperlichen Aufbau des Patienten. Die Suppen werden genau wie Schleime zubereitet, können aber nun u. U. neben Milch und Sahne bereits mit Butter, Öl, Eigelb abgeschmeckt werden.

### Die Breikost

Die Breikost schließt sich in der Regel ab dem 3. oder 4. Tag der Schleim- Suppen- Kost an. Oftmals kann sie als Suppen- Breikost auch schon vorher eingebaut werden.

Basis sind auch hier Cerealien (Reis, Haferflocken, Gerstengrütze, Graupen, Weizenmehl, Weizenschrot, Sago, Stärkemehle, Nudeln). Sie werden in ausreichend Wasser oder Milch gekocht und mit Gemüse- oder Fleischbrühe abgeschmeckt. Als Einlage kommen neben Butter, Öl, Sahne und Eiern nun insbesondere zartes, mageres Fleisch (passiert oder gewiegt vom Kalb, Geflügel, Edelfleischteile von Schwein oder Rind) in Betracht. Zwieback und abgelagertes Brot oder Brötchen sollten zusätzlich gereicht werden.

Mit weiterem Beschwerderückgang wird die Kost erweitert mit Feingemüse (Karotte, Fingermöhren, Broccoli, Tomaten- abgezogen und entkernt, Spargel, Spinat, feine Erbsen), Kartoffelbrei, Milchgetränke, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, abgelagerte Gebäcke (Zwieback, Filinchen, Weißbrot, weißes Brötchen). Im Durchschnitt kann ab dem 5.-7. Tag nach Krankheitsbeginn auf breiig-feste Kost umgestiegen werden.

### Allgemeine Diätrichtlinien im Rahmen einer Schonkost (Leichte Vollkost)

Die „Leichte Vollkost (LVK) ist auch im allgemeinen Sprachgebrauch als Schonkost bekannt. Sie unterscheidet sich von der allgemein üblichen Vollkost nur durch Nichtverwendung von Speisen und Getränken, die erfahrungsgemäß häufig bei über 5 % der deutschen Krankenhauspatienten Unverträglichkeiten auslösen. Darüber hinaus werden bei der LVK aber auch immer individuelle Unverträglichkeiten des jeweiligen Patienten mitberücksichtigt. Andererseits darf der Patient aber auch ein Lebensmittel verzehren, wenn es bei ihm keine Probleme auslöst, obwohl es eventuell auf der Unverträglichkeitsliste steht.

### Prinzip

Die LVK dient dazu, unspezifische Unverträglichkeiten im Verdauungstrakt zu vermeiden. Unverträglichkeiten im Bereich des Verdauungstraktes können auch beim Gesunden unmittelbar nach oder zeitlich leicht versetzt nach der letzten Nahrungsaufnahme auftreten. Im Regelfalle treten sie bei Erkrankungen des Verdauungstraktes gehäuft auf. Typische Verdauungsbeschwerden sind Druck- und Völlegefühl, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung usw. Bei diesen Beschwerden hat sich eine Ernährung nach den Prinzipien der LVK bewährt.

### Allgemeine Richtlinien

Im Rahmen einer LVK, die je nach Befinden des Patienten einige Tage, mehrere Wochen oder Monate oder u. U. ein Leben lang durchgeführt werden muss, gelten für die Zubereitung und Verabreichung folgende wichtige allgemeingültigen Aussagen:

- Listen mit erlaubten und verbotenen Lebensmitteln tragen nur zur Verunsicherung des Patienten bei und sind somit kaum praxistauglich.
- Als besser sind Auflistungen beschrieben, die geeignete Lebensmittel und solche, die im Allgemeinen schlecht vertragen werden, enthält. Ohne Verbots- oder Gebotsauflistung!
- Die Nahrung ist auf mehrere kleine Mahlzeiten am Tag zu verteilen (5-8 kleinen Mahlzeiten werden besser vertragen als nur 3 große).

- Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich. Trinken Sie vor und nach der Mahlzeit und nicht zum Essen (die Nahrung wird sonst nicht ausreichend eingespeichelt, wichtige Verdauungsenzyme aus dem Speichel fehlen dann)
- Vermeiden Sie sehr kalte und sehr heiße Speisen und Getränke sowie stark kohlenstoffhaltige Getränke (zumindest größere Mengen davon nach Möglichkeit meiden)
- Die LVK verzichtet auf grob blähende, stark angebratene und sehr fettreiche Speisen.
- Bei der Einnahme von säureblockenden Medikamenten sollten mindestens 1 bis 2 Stunden zwischen Nahrungsaufnahme und Medikamenteneinnahme liegen (feste Nahrung verringert die Wirksamkeit solcher Medikamente erheblich)
- Bei einem Magen- und/oder Zwölffingerdarmgeschwür erwies sich der Verzicht auf Trinkmilch und gesäuerte Milchprodukte als vorteilhaft, da die Säureproduktion des Magens verringert werden kann.

### Spezielle Richtlinien

Die folgende Zusammenstellung gibt Richtlinien für eine LVK an und verweist auf (erfahrungsgemäß) geeignete und im Allgemeinen schlecht vertragene Lebensmittel. Diese Liste ersetzt niemals eine Befragung des Patienten zu seinen Ernährungsgewohnheiten und nach seinen individuellen Unverträglichkeiten.

Lebensmittelgruppen	Erfahrungsgemäß geeignete Lebensmittel	Lebensmittel, die im allgemeinen schlecht vertragen werden
Gemüse, Salate	Broccoli, Kohlrabi, Spargel, Karotten, Blumenkohlrischen, geschälte Tomaten, Artischocken, zarte Bohnen und Erbsen, Fenchel, Spinat, Champignon, Acker-Feld-Kopfsalat, Kresse, Endivie, Chicoree, Radicchio, fein geriebener Rettich	Große Kohlsorten, Zwiebeln, Paprika, Hülsenfrüchte, Steinpilze, Pfifferlinge, Rüben, sauer eingelegte Gemüse (Gurken, Paprika, Kürbis etc.), Schwarzwurzeln
Obst	Apfel, Birne, Erdbeere, Himbeere, Bananen, Kiwi, Orangen Aprikosen, Nektarinen, Kirschen	Unreifes Obst, Trockenfrüchte (Rosinen, Datteln etc.) saure Beeren, Größere Mengen Zitrusfrüchte
Kartoffeln	Pellkartoffeln, Dampfkartoffeln, Kartoffelpüree, Klöße, Kartoffelauflauf, überbackene Kartoffeln	In Fett ausgebackene Kartoffelgerichte, (Pommes, Kroketten, Chips, Reibekuchen etc.) Kartoffelsalat mit Mayonnaise
Getreide und -erzeugnisse	Vollkornnudeln, Maisgerichte, Grieß, Vollkornmehle, Naturreis	/
Brot	Abgelagertes Vollkornbrot, Vollkorntoast, Zwieback, Knäckebrötchen, Vollkornbrötchen	Große Vollkornbrote, frisches Brot
Milch und Milchprodukte	Joghurt bis 3.5 % Fett, Quark, fettarmer Schnittkäse, Frischkäse, fettarmer Weichkäse, Trinkmilch + Buttermilch (Verträglichkeit testen), Kakao, Kefir, Dickmilch	Fette stark gewürzte Käse, Schlagsahne, Sahnejoghurt, Sahnequark

Lebensmittelgruppen	Erfahrungsgemäß geeignete Lebensmittel	Lebensmittel, die im allgemeinen schlecht vertragen werden
Fleisch	Fettarme, ungeräucherte und ungepökelte Fleischwaren, Geflügel, Kalbfleisch, Rindfleisch, mageres Schweinefleisch, Wild	Alle fetten und stark gewürzte Arten
Wurst	Alle mageren Arten, ungeräuchert, ungepökelt, zarter Schinken	Alle fetten und stark gewürzten Arten, stark geräucherter Schinken
Fisch	Alle mageren Arten: Seelachs, Kabeljau, Scholle, Schellfisch, Rotbarsch, Forelle, Schleie etc.	Alle fetten Arten: Hering, Aal, Karpfen, Räucherfisch, Fischkonserven, Fisch in Marinaden
Eier	Geringe Mengen weich gekochte Eier, Rührei	Hartgekochte Eier, Spiegeleier, Eierkuchen, Solei
Fette und Öle	Frische Butter, Margarine und Speiseöle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, (Deli, Vitaquell, Eden, becel u. a.)	Tierische Fette wie: Schweineschmalz, Rindertalg, Gänseschmalz, Speck, stark erhitzte Fette
Süßungsmittel	Honig, Obstdicksäfte, Rohrzucker in kleinen Mengen	Zucker, (Eis, Bonbon, Schokolade, Nektare etc)
Backwaren	Vollkornkuchen, Möglichst selbstgebackene fettarme Arten wie: Mürbeteig, Obststrudel, Quark-Ölteig, Biskuit, fettarme Kekse	Creme- und Sahnetorten, Nusskuchen, frische Hefebackwaren, Blätterteig, Fettgebackenes (Krapfen, Berliner etc.)
Getränke	Tee (bevorzugt Kräutertee) Mineralwasser, Obstsaft (außer Zitrus), Gemüsesaft, Kakao, koffeinfreier Kaffee und dünner Schwarztee (in geringen Mengen)	Alkoholische Getränke, Mineralwasser mit viel Kohlensäure, größere Mengen Früchtetee, stark gerösteter Kaffee
Gewürze	Küchenkräuter, Muskat, Kümmel, Lorbeer, Wacholder, Fenchel, Kräutersalz (mäßig), Pfeffer (in geringen Mengen)	Knoblauch, Cayennepfeffer, scharfer Paprika, Senf, Meerrettich, Fleischextrakt, alle fertigen Gewürzsoßen

### Tipps für die Zubereitung:

- **Dünsten:** Etwas Fett auslassen, Gargut zugeben, anschwitzen, etwas Flüssigkeit zugeben und mit geschlossenem Deckel bissfest garen
- **Kochen:** Etwas Wasser mit Gewürzen aufkochen, Gargut zugeben und bei geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur gar köcheln.
- **Grillen und Braten:** Bei niedrigen Temperaturen leicht anbraten (um Röststoffe zu vermeiden). Eine gute und schonende Garmethode ist die Zubereitung im Tontopf, in Alu – oder Bratfolie

## Können Sie das Wichtigste noch einmal zusammenfassen?

An erster Stelle bei der Behandlung stehen allgemeine, nichtmedikamentöse Maßnahmen:

- Abnehmen bei Übergewicht
- fette Speisen und hastiges Essen meiden
- mehrere (mindestens 5 pro Tag) kleine, fettarme, eiweißreiche Mahlzeiten zu sich nehmen
- nehmen Sie leicht verdauliche Speisen zu sich
- weniger Alkohol und Rauchen aufgeben
- tragen Sie keine beengende Kleidung
- sorgen Sie für ausreichende Bewegung
- abends keine schwer verdaulichen Nahrungsmittel und keine Süßigkeiten mehr essen
- zwischen letzter Mahlzeit und Schlafengehen mindestens 3 Stunden verstreichen lassen
- leichte Schräglage des Bettes mit erhöhtem Kopfende, z. B. durch Klötze unter den Bettfüßen des Kopfendes hat sich bei Sodbrennen sehr bewährt
- bei Stress oder seelischen Problemen: Psychotherapie und/oder Autogenes Training bzw. Entspannungsmeditation (Kurse in Volkshochschulen und Fitnesscentern)
- um langfristig Verdauungsstörungen vorzubeugen sollte beachtet werden:

Vermeidung von Senfölen durch den Verzicht des Verzehrs von:

- Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch, Lauch (Porree<sup>1</sup>)
- allen Kohlsorten (außer Broccoli und Blumenkohl)
- Gewürzmischungen und Fertiggerichte

Dieser Verzehrverzicht gilt nur für o. g. Sorten im rohen Zustand!!!

Gegart sollten Sie deren Verträglichkeit testen. Verwerfen Sie bitte auch das Garwasser, wenn Sie Speisen mit den o. g. Sorten zubereitet haben.

Austestung der Milchzuckerträglichkeit (Laktose) durch:

- langsame Steigerung des Verzehrs von Milchsäureprodukten

Probieren Sie dazu einmal am Tag etwas Joghurt oder Schnittkäse aus und beobachten Sie evtl. auftretende oder (nach Möglichkeit noch besser) ausbleibende Reaktionen. Steigern Sie bei Verträglichkeit die Menge am darauffolgenden Tag. Bei Unverträglichkeit wechseln Sie die Sorte. Bei sehr starken Unverträglichkeiten verzichten Sie auch in Zukunft auf Milchprodukte aus der jeweiligen Gruppe.

Vorsichtiger Umgang im Verzehr von grobfaserigen, pflanzlichen Lebensmitteln

- Hierzu zählen Vollkornbrote, -brötchen
- bei Gemüse steigt der Fasergehalt mit zunehmenden Alter an (z.B. junges Gemüse etc. hat wesentlich geringeren Fasergehalt als älteres Gemüse – das gilt besonders für Möhren, Kohlrabi, Spargel)
- ABER: Pflanzliche Kost ist trotzdem reichlich zu verzehren, bevorzugt in Phasen, wo keine Darmstörungen auftreten.

Bei akuten Blähungen helfen folgende Aufgüsse als Tee getrunken:

**Vier – Winde – Tee** (Zutaten für 250 g)

### Zutaten

- 60 g Pfefferminzblätter
- 60 g Fenchel
- 60 g Anis
- 50 g Kümmel
- 20 g Kamille

### Zubereitung

1. Einen Liter kaltes Wasser mit 3 Esslöffeln Teemischung zum Kochen bringen.
2. 10 Minuten ziehen lassen, abgießen.

## Sonstige Hinweise bei Beschwerden wie Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Bauchschmerzen u. ä.

- Trinken Sie morgens nach dem Aufstehen 1 kleines Gläschen lauwarmes Wasser
- Trinken Sie vor und nach jeder Mahlzeit einen Becher Kümmel-, Fenchel- oder Anistee, das beruhigt den Magen
- Essen Sie als Zwischenmahlzeit auch mal einen milden fettarmen Naturjoghurt; die Milchsäurebakterien fördern die Verdauung
- Weichen Sie abends 3-4 Backpflaumen in einem Gläschen mit Wasser ein und trinken Sie am nächsten Morgen eine halbe Stunde vor dem Frühstück die eingeweichten Pflaumen mit dem Wasser
- Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich
- Wählen Sie dazu einen festen Essplatz, den Sie ansprechend herrichten; evtl. mit Kerzen oder einem Platzdeckchen oder Blumen
- Trinken Sie nur vor oder nach dem Essen, aber nicht während
- Wählen Sie stilles Mineralwasser, Fenchel-, Kümmel- oder Anistee
- Bevorzugen Sie eine leicht verdauliche, nicht blähende Kost und probieren Sie folgende Gemüse nach Ihrer individuellen Verträglichkeit: Kohlgemüse (Weißkraut, Sauerkraut, Rotkraut, Rosenkohl, Grünkohl, Wirsing); Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnenkerne, Sojabohnenkerne, Maiskörner); Zwiebelgemüse (Lauch, Zwiebeln); Paprika, frische Gurke, Rettich, Radieschen
- Alle süß schmeckenden Speisen können Blähungen verursachen, deshalb verwenden Sie davon nur ganz wenig Zucker, gesüßte Speisen Süßungsmittel, wie Honig, Sirup, Fructose, Vollrohrzucker, Malz, Glucose, Zuckeraustauschstoffe, Trockenfrüchte, Süßes Obst wie Banane, Weintraube, Zuckermelone

## Sofortmaßnahmen / Erste-Hilfe

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 und Hektik
- fettes und reichhaltiges Essen
- hastiges "Zwischendurch - Essen"
- ungenügendes Kauen
- unangenehme Debatten und Ablenkung während der Mahlzeiten