PRAXIS BÄRENSTIEGE

Dr. med. M. **Reinermann**, *Arzt f. Innere Medizin u. Gastroenterologie* · Dr. med. H.-J. **Peters**, *Arzt f. Allgemeinmedizin*
Dr. med. I. **Kintrup**, *Ärztin f. Innere Medizin* · M.-T. **de Boer**, *Ärztin f. Innere Medizin u. Geriatrie (angestellte Ärztin)*

Ernährungsempfehlungen bei Blähungen (Meteorismus)

Blähungen (Meteorismus) entstehen durch Gasansammlungen im Darm, vor allem im Dickdarm. Sie sind keine Erkrankung, sondern ein Symptom von Erkrankungen und Störungen im Verdauungsapparat.

Der langfristige Erfolg einer Therapie ist abhängig von einer sinnvollen Nahrungsauswahl. Das Ideal der normalen, täglichen Grundkost ist eine natürliche Vollwert-Ernährung. Das Prinzip der Ernährungstherapie besteht in der richtigen Kostzusammensetzung und dem richtigen Ernährungsverhalten. Dazu wird die Kost „bakterienunfreundlicher" gestaltet, d. h. der Anteil an Ballaststoffen und Kohlenhydraten sollte (vorübergehend) reduziert werden, um den Darmbakterien ihre Nahrungsquelle zu entziehen. Zusätzlich sind Tees, Gewürze und Kräuter empfehlenswert, die den Darm beruhigen und die Darmtätigkeit fördern.

Kostzusammenstellung:

- Wenn Sie akut Blähungen haben, so meiden Sie zunächst alle für Sie erfahrungsgemäß unverträglichen Lebensmittel.
- Meiden Sie Lebensmittel, die generell oft Blähungen verursachen: Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), fett geschmorter Kohl (Rosenkohl, Grünkohl, Sauerkraut), Zwiebeln, Rettich, Knollensellerie, Schwarzwurzeln, rohe Pflaumen, Trockenobst, grobes Schwarzbrot, frisches Hefegebäck, Getreiderohbrei, Apfelsaft, Sprudelgetränke, Bier, Zuckeraustauschstoffe (Sorbit, Mannit, Xylit), Milchzucker und Lactulose (Abführmittel)
- Wenn Sie sich überwiegend von Kohlenhydraten (Obst, Gemüse, Getreide) ernähren, so schränken Sie den Verzehr dieser Lebensmittel vorübergehend ein, um Ihren Darm zu beruhigen. Erhöhen Sie nach 10 Tagen die Kohlenhydratmenge langsam, um Ihre persönliche Verträglichkeitsgrenze herauszufinden.
- Essen Sie bevorzugt die am wenigsten blähenden Ballaststoffträger: altbackenes Vollkornbrot, Grahambrot, Vollkornknäcke, gekochte Vollkornhaferflocken, Leinsamenschrot, Flohsamenmehl

Kohlenhydrate:
Nicht nur Ballaststoffe (also die unverdaulichen Nahrungsbestandteile) sind „Futter" für unsere Darmbakterien, sondern auch ein Teil der an sich verdaulichen Kohlenhydrate (Stärke) in Reis, Mais, Kartoffeln, Weizen und Hafer. Auch wenn nur ca. 5-10 % der in diesen Lebensmitteln enthaltenen Stärkemengen unverdaut im Darm ankommen, so können sie dennoch Blähungen verursachen, wenn sie täglich in großen Mengen gegessen werden.

Bärenstiege 1 | 48249 Dülmen | Tel.: 02594/94680 | Fax: 02594/946829 | eMail: info@praxis-baerenstiege.de
www.praxis-baerenstiege.de

PRAXIS BÄRENSTIEGE

Dr. med. M. **Reinermann**, *Arzt f. Innere Medizin u. Gastroenterologie* · Dr. med. H.-J. **Peters**, *Arzt f. Allgemeinmedizin*
Dr. med. I. **Kintrup**, *Ärztin f. Innere Medizin* · M.-T. **de Boer**, *Ärztin f. Innere Medizin u. Geriatrie (angestellte Ärztin)*

Achten Sie auf jeden Fall auf eine ausreichende Ballaststoffzufuhr, um eine Darmverstopfung zu vermeiden.

- Würzen Sie mit Kräutern, die den Darm beruhigen (Karminativa): Kümmel, Fenchel, Anis.
- Trinken Sie den Darm beruhigende Tees: Anis-Fenchel-Kümmeltee, Pfefferminze, Melisse, Angelika, Enzian, Wermut.
- Verwenden Sie Gewürze, welche die Darmtätigkeit anregen (Senf), damit der Speisebrei nicht so lange im Darm verweilt und die Bakterien weniger Zeit haben, ihn zu zersetzen.
- Essen Sie nur in Maßen tierisches Eiweiß (Fleisch, Eier, Fisch, Milchprodukte).

Ernährungsgewohnheiten:

- Essen Sie immer langsam und in Ruhe.
- Kauen Sie gründlich und mit geschlossenem Mund („gut gekaut ist halb verdaut“).
- Essen Sie 4-5 kleine Mahlzeiten anstatt 3 großer Mahlzeiten.
- Trinken Sie möglichst geräuschlos (es sollte nicht „blubbern“).
- Trinken Sie ohne Strohhalm.
- Trinken Sie Getränke ohne Kohlensäure.
- Essen Sie Ihnen unbekannte Lebensmitteln / Speisen anfangs nur in geringen Mengen, um zu testen, wie der Darm reagiert.

Geeignet	Ungeeignet
Blattsalate; zarte Gemüsesorten; Helle Back- und Teigwaren (mit Auszugsmehl); Zartes, mageres Fleisch/Geflügel; Magerer Fisch; Fettarmer Joghurt Quark, Frischkäse; Gekochte Vollkorn-haferflocken; Zwieback; Altbackenes Vollkorn-brot; Vollkornknäcke, Grahambrot; Leinsamen-schrot; Flohsamenmehl	Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen); Kohlgemüse (Rosen-, Grünkohl); Zwiebeln, Schwarzwurzeln; Sellerie, Rettich; Trockenobst; Rohe Pflaumen; Grobes Schwarzbrot; Frisches Hefegebäck; Breie aus geschrotetem rohem Getreide; Apfel-, Birnensaft; Sprudelgetränke; Bier; Zuckeraustauschstoffe (Mannit, Sorbit, Xylit); Milchzucker

Hinweis: Diese Empfehlungen gelten nur eingeschränkt für Patienten mit Stoffwechsel-erkrankungen, wie Diabetes mellitus, sowie für Patienten mit Nahrungsmittel-unverträglichkeiten und –allergien.

Bärenstiege 1 | 48249 Dülmen | Tel.: 02594/94680 | Fax: 02594/946829 | eMail: info@praxis-baerenstiege.de
www.praxis-baerenstiege.de