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)*

Diätempfehlung bei Reizdarmsyndrom

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 darin, zunächst alle individuell unverträglichen Nahrungsmittel und Zubereitungsweisen auszuschalten. Ziel soll eine vollwertige, individuell gut bekömmliche Mischkost sein. Dies erreichen Sie wie folgt:

- Lassen Sie zu Beginn der Ernährungstherapie alle Speisen und Getränke weg, die Sie erfahrungsgemäß nicht vertragen.
- Ernähren Sie sich ansonsten nach den Prinzipien der "leichten Vollkost", d.h. lassen Sie Lebensmittel weg, die generell (definitionsgemäß bei mehr als 5 % der Bevölkerung) schlecht bekömmlich sind. Dies sind der Häufigkeit nach: Hülsenfrüchte, Gurkensalat, frittierte Speisen, Weißkohl, kohlensäurehaltige Getränke, Grünkohl, fette Speisen, Paprikagemüse, Sauerkraut, Rotkohl, süße und fette Backwaren, Zwiebeln, Wirsing, Pommes frites, hart gekochte Eier, frisches Brot, Bohnenkaffee, Kohlsalat, Mayonnaise, Kartoffelsalat, geräuchertes, Eisbein, stark gewürzte Speisen, Weißwein, rohes Stein- u. Kernobst, Nüsse, Sahne, paniert Gebratenes, Rotwein, Lauch und Spirituosen.
- Meiden Sie möglichst mit erhitzten Fetten zubereitete Gerichte, Fett gebackenes, scharf Gebratenes, Spiegeleier, Bratkartoffeln, fettes Fleisch, fette Wurst, Speck, Fischkonserven in Öl, unreifes Obst, saure und salzige Produkte, Kaffee, Zuckeraustauschstoffe (Sorbit, Mannit, Xylit) und stark Gezuckertes.
- Bevorzugen Sie leicht bekömmliche Lebensmittel wie zartes Gemüse, Naturreis, Hirse, feingemahlene Vollkornprodukte, Nudeln, Kartoffeln, Eier, fettarme Milchprodukte, reifes säurearmes Obst, pflanzliche Öle, stille Mineralwässer, Tees und Saftschorlen.
- Bereiten Sie ihre Speisen schonend und "darmbekömmlich" zu: kochen, dünsten, Garen in Folie, in beschichteten Töpfen und Pfannen.
- Vermeiden Sie, Gerichte scharf und mit viel Fett anzubraten, Rösten oder Frittieren.
- Lassen Sie bei Fleisch und Geflügel die Panade weg.
- Verwenden Sie so wenig Fett wie möglich
- Essen Sie besser 5 kleine anstatt 3 großer Mahlzeiten täglich
- Essen Sie in Ruhe. Kauen Sie gründlich, meiden sie zu Kaltes oder zu Heißes.
- Verwenden Sie keine scharfen Gewürze, sondern solche, die den Darm beruhigen wie Kümmel, Anis und Fenchel.

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)*

Symptombezogene Ernährungstipps

Wenn Sie an **Verstopfung** leiden, so essen Sie möglichst (d.h. individuell bekömmlich) viele Ballaststoffe, aber tasten Sie sich langsam an die tägliche Menge heran, die Ihr Darm verträgt!!

- Ersetzen Sie, nachdem Sie anfangs leichte Vollkost gegessen haben, schrittweise ballaststoffarme Produkte durch ballaststoffreiche (Weißbrot durch fein gemahlenes Vollkornbrot, polierten Reis durch Vollkornreis, Teigwaren aus Auszugsmehl durch Vollkornteigwaren, zartes Gemüse durch Rohkostteller, etc.).
- Achten Sie dabei aufs Trinken - pro 10 g Ballaststoffe brauchen Sie 200 ml Flüssigkeit.
- Ergänzen Sie ihre Mahlzeiten mit Hafer- u. Weizenkleie, Leinsamenschrot
- Essen Sie öfters Getreidebreie (Müslis), aber vermahlen Sie die Körner, denn ganze Körner sind oft schlecht bekömmlich.

Wenn Sie an **Durchfällen** leiden, so sollen Sie keinesfalls auf Ballaststoffe verzichten, aber nehmen Sie bevorzugt Apfelpektin und Flohsamenschalen. Meiden Sie Kleie, denn Kleie bindet große Mengen an Wasser und enthält Substanzen, welche die ohnehin gereizte Darmschleimhaut noch mehr reizen könnten - das Ergebnis: der Durchfall würde schlimmer. Bei Pektinen und Flohsamen ist dies nicht der Fall.

Geeignet	Ungeeignet
Karotten, Kohlrabi, Fenchel, Paprika	Blähendes Gemüse (fast alle Blattsalate, Kohlsorten), Hülsenfrüchte, Gurken
reifes, säurearmes Obst (Melone, Banane)	unreifes, saures Obst
fettarm zubereitete Kartoffelgerichte	gebratene Kartoffelgerichte
Reis, Nudeln, Getreideflocken, Grieß	frisches Brot, Gebäck
Amaranth, Hirse Grünkern	grobkorniges Brot
fein gemahlene Vollkornbrote	altbackenes Brot
weich gekochte Eier, Eierspeisen	hart gekochte Eier, Eierspeisen
fettarme Fische	fetter, geräucherter Fisch
fettarme Soßen, Suppen, Brühen	fette Soßen, Suppen, Brühen
mageres Fleisch, Wurst, Geflügel	fette Fleich- u. Wurstwaren
fettarme Milchprodukte	fette Milchprodukte
Kräutertees, stilles Wasser, säurearme Obstsäfte, Gemüsesäfte	Alkohol, Mineralwasser, Sprudelgetränke, saure Obstsäfte, Limos, Zitronensaft
Kümmel, Anis, Fenchel	Curry, Pfeffer, Senf, Essigessenz
Pflanzenöle	Talg, Schmalz, viel Zucker

Ihr Praxisteam

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