

Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm- Beschwerden?

Was nützt, was nicht –
praktische Hilfen für den Alltag

CHRISTIANE SCHÄFER

verbraucherzentrale



15

Wir sind auch, was
und wie wir essen



117

Die Darmlupe: Wie verträglich
ist welches Lebensmittel?

Inhalt

7 Zu diesem Buch

9 Die wichtigsten Fragen
und Antworten

**15 Wir sind auch, was
und wie wir essen**

15 Unsere Verdauung

**19 Hege und Pflege eines
empfindsamen
Organsystems**

19 Alles wirkt zusammen

21 Der Mund

24 Die Speiseröhre

25 Der Magen

29 Der Zwölffingerdarm

29 Die Leber

31 Die Gallenblase

32 Die Bauchspeicheldrüse

33 Der Leerdarm

35 Der Krummdarm

38 Der Dickdarm

43 Der Mastdarm

43 Entleerung und Stuhlhygiene

**49 Es rumpelt und
gluckert: Erste Hilfe
bei Beschwerden**

49 Eine erste Bestandsaufnahme

51 Verdauungsstörung im Oberbauch

52 Sodbrennen

53 Blähungen

54 Durchfall

57 Verstopfung

63 Bauchschmerz

63 Übelkeit und Erbrechen

65 Eine ärztliche Untersuchung muss her!

65 Allergie

70 Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)

73 Divertikulitis

74 Gallensteine und Gallensteinleiden

76 Hämorrhoiden

78 Zöliakie

81 Reizdarmsyndrom (RDS)

85 Laktoseintoleranz

89 Fruktosemalabsorption



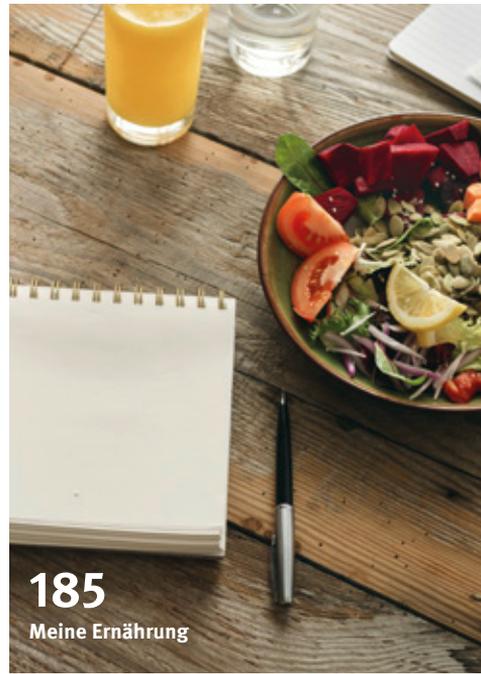
49

Es rumpelt und gluckert: Erste Hilfe bei Beschwerden



65

Eine ärztliche Untersuchung muss her!



185

Meine Ernährung

93 Makronährstoffe aus der Darmerspektive

- 97 Makronährstoffe: Die Kombination macht's
- 98 Eiweiße – Baustoffe für das Leben
- 101 Fette: Ölwechsel ist angesagt!
- 103 Kohlenhydrate: Von Massen und Maßen
- 107 Ballaststoffe: Keineswegs nur Ballast!

117 Die Darmlupe: Wie verträglich ist welches Lebensmittel?

167 Markt oder Medizin: „Frei von“ oder sinnvolle Extras?

- 167 Vorsicht bei der schnellen Lösung
- 169 Zuckerfreie Diäten
- 173 Laktosefreie Diäten
- 173 Laktase
- 177 Low-FODMAP-Diät
- 179 Probiotika oder Präbiotika?
- 181 Glutenfreie Kost

185 Meine Ernährung

- 185 Das nehme ich mit!
- 186 Jeden Tag anders essen: Speiseplanung leicht gemacht
- 189 Die Vorteile eines Wochenplans

191 Anders essen! Ein Wort zum Abschluss

- 191 Schritt für Schritt zur Darmgesundheit

193 Anhang

- 194 Stichwortverzeichnis
- 197 Wichtige Adressen
- 198 Literaturempfehlungen
- 199 Bildnachweis
- 200 Impressum



GLUTEN
FREE

Markt oder Medizin: „Frei von“ oder sinnvolle Extras?

Insbesondere für Betroffene mit Intoleranzen, also mengenabhängigen Reaktionen auf Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe, blüht der Lebensmittelmarkt. Doch viele dieser käuflichen Produkte ändern nichts an der Ursache der Beschwerden.

Vorsicht bei der schnellen Lösung

Anstatt der aufwendigen Kontrolle und Veränderung der täglichen Ernährung durch ein anderes Einkaufsverhalten oder eine andere Lebensmittelkombination erscheint es vielen Betroffenen häufig einfacher, ein Produkt aus dem Handel, dem Netz oder der Apotheke „einzuwerfen“. Doch halt! Viele Studien und die Entwicklung in den Arztpraxen, die sich auf Magen-Darm-Beschwerden spezialisiert haben, zeigen deutlich, dass diese Strategie keine dauerhafte Besserung nach sich zieht. Insbesondere wenn ein insgesamt ungüns-

tiges Ernährungsfehlverhalten vorliegt, überdecken solche Produkte gegebenenfalls anfänglich ein Symptom. Der positive Effekt ist aber meist nur zeitlich befristet, um dann anschließend noch stärker aufzutreten und die Betroffenen zu verunsichern.

Dem echten Bedürfnis nach spezifischen „Bitte-ohne“-Produkten, insbesondere für Betroffene mit Intoleranzen oder sogar Allergien, ist der Markt in den letzten Jahren umfänglich nachgekommen. Nicht zuletzt aufgrund juristischer Vorgaben mit einer

„Ich kann doch nicht jede Packung umdrehen und nachlesen, was da drin ist. Da orientiere ich mich lieber an einem Label ‚glutenfrei‘“

Manuel (48) verzichtet freiwillig auf Weizen

„Am Anfang war das Weglassen von XY sehr hilfreich, aber nun, nach drei Monaten, ist es schlimmer als zuvor. Jetzt geht es mir eigentlich am besten, wenn ich nichts esse“

Marion (42) über ihre Beschwerden und ihre Weglass-Diäten im Rückblick

„Ich habe mir die Packung mit der hohen Zahl gekauft. Ich kann doch nicht immer berechnen, was ich an Laktose esse und ich will für alles gewappnet sein“

Franka (43) über die Höhe der Spaltungsaktivität ihrer laktosespaltenden Enzyme

„Früher hatten wir diesen ganzen Frei-von-Kram doch auch nicht. Ich achte da auch nicht drauf. Dann könnte so ein Kindergeburtstag doch gar nicht mehr stattfinden. Der eine „ohne Erdnuss“, der Nächste „ohne Milch“, wiederum der Nächste „ohne Gluten“ – hier gibt es das, was auf den Tisch kommt. Fertig.“

Entnervter Beitrag eines Elternteils bei einer Schulveranstaltung zum Thema Anaphylaxie und Zöliakie

Ich komme prima mit den Tabletten-gaben zurecht. Das geht viel einfacher und ich fühle mich nicht mehr als Außenseiterin“

Yasmin (18) über die Einnahme angeblich Fruktose umwandelnder Enzyme

strengeren Lebensmittelkennzeichnungsverordnung und einer politisch gewollten Reformulierungsstrategie ist eine Änderung des Marktes mit vielen speziellen Produkten und Formulierungen von Gesundheitsversprechen zu beobachten.

Auf die medizinischen Erfordernisse hat sich ein lifestyleorientiertes „Frei-von-Labeling“ draufgesetzt. Für die echten Betroffe-

nen ist das kontraproduktiv, da für sie lebenswichtige Sicherheitsanforderungen, zum Beispiel ohne Milchprotein für den Milchalergiker oder ohne Gluten für die Zöliakie-Betroffenen, nun in die Nähe von locker zu handhabenden Wellness Themen rücken, bei denen ein „bisschen Milch oder Gluten ja nicht schaden kann“. Die ursprünglich begründete Ernsthaftigkeit der „Bitte-ohne“-

Anforderung wird durch zu viele ausgelobte Gesundheitsversprechen verwässert und gegebenenfalls nicht mehr ernstgenommen.

Magen-Darm-Betroffene aber sehen sich oft in einem Spannungsfeld: Häufig werden Sie konfrontiert mit Meinungsäußerungen, die sie verunsichern. Ärzte suchen nach pathologischen Ursachen und werden nicht fündig, während Patienten für ihre Beschwerden keine Diagnose bekommen, die Beschwerden bleiben aber bestehen. Beide Gruppen wollen Lösungen. Ernährung wird dann ein „wunderbares“ Spielfeld für Verdachtsdiagnosen und gegenseitige Handlungsaufträge. Umso länger die Beschwerden keiner Ursache oder Diagnose zugeordnet werden können, umso rigider werden dann Verbote umgesetzt.

Zuckerfreie Diäten

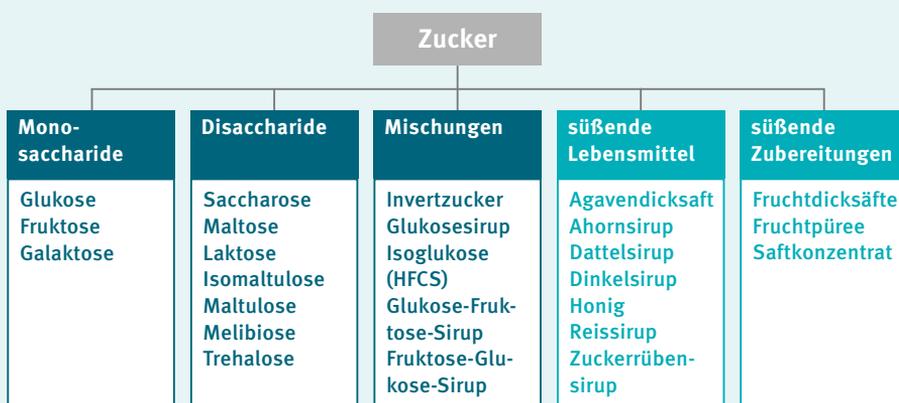
Empfehlungen für weniger „Zucker“ oder „zuckerfreie Diäten“ waren schon während der Hochphase der Antipilzdiäten eine häufige Empfehlung. Bei Stuhlunregelmäßigkeiten, Blähungen und Schmerzen ist es auch sinnvoll, auf die Zufuhrmenge der Kohlenhydrate zu achten, denn zu viele Zucker stören die Verdauungsprozesse. Wir essen zu viel Süßes und das schon seit Langem. Folgerichtig muss der Zuckerverzehr auf den Prüfstand. Und auch politisch ist durch die

Zuckerreduktionsstrategie seit 2018 das Warenangebot in Bewegung. Doch nur die „Zucker“ mit einem Verbot zu belegen, wäre zu kurz gedacht. Stattdessen müssten die Einfach-, Zweifach und Vielfachzucker, die nun als Ersatz verwendet werden, auf den Prüfstand. Zum Teil verbergen sich hinter harmlosen Bezeichnungen wie zum Beispiel Fruchtputee oder Molkepulver erhebliche Zuckermengen. Hier lohnt ein Blick auf die Nährwertkennzeichnung.

Der Zuckerverzehr im Sinne der Einfach- und Zweifachzucker, wie Haushaltszucker beziehungsweise einer Mischung daraus, ist in den letzten Jahrzehnten nur unwesentlich gestiegen. Hingegen sind es die vermeintlich gesunden oder süßenden Zutaten, deren Verwendung exponentiell steigt. **Süßende Lebensmittel** in Sirupform mit einem überwiegenden Anteil an freier Fruktose oder die **süßenden Zubereitungskonzentrate** (flüssig/getrocknet) muten harmlos an, stellen die Verdauung und den Stoffwechsel aber vor kaum zu bewältigende Resorptionsprozesse (siehe Grafik Zucker und versteckte Zucker → Seite 170).

Die Tücke liegt in der Menge und in der Dauer des Verzehrs. Einmalig zu viel von einem Zucker, das kann Ihr Verdauungssystem schon ausgleichen ... Aber da für viele Verbraucherinnen und Verbraucher solche Zuckervarianten nur bedingt als versteckte Zutat zu erkennen sind, schleichen sie sich

So versteckt sich Zucker!



Stück für Stück als vermeintlich „gesündere Süße“ als weitere zuckerhaltige Lebensmittel in gängige Essmuster ein. Der harmlos anmutende „zuckerfreie Getreidesnack“ (mit Zuckeraustauschstoffen) wird dann zusammen mit dem eigentlich gesunden Apfel und einer Limonade gegessen. Oder die zum Frühstück verzehrte, mit Kakao, Sahne- und Magermilchpulver angereicherte Müslimischung enthält so viel Laktose, dass die Obergrenze der Laktosespaltungskapazität erreicht ist und deshalb Blähungen und weiche Stühle die einzige Lösung für den Körper sind, sich zu erleichtern.

Die vielerlei verwendeten Kennzeichnun-

gen, die eine Reduktion von Zucker suggerieren, bedeuten nicht immer auch weniger einfache Kohlenhydrate. „Nur mit der Ursüße aus Früchten“, „Apfelkonzentrat“, „Fruchtsüße“ oder „Fruchtextrakt“ sind wohlklingende Namen auf der Zutatenliste, hinter der sich ein Überangebot von Fruktose verstecken kann. Vor allem bei kalorienreduzierten oder „zuckerfrei“ gelabelten Produkten werden verschiedene Inhaltsstoffe so kombiniert, dass das Verdauungssystem gar nicht anders kann als zu kapitulieren, weil die physiologischen Grenzen der Aufnahmefähigkeit des Dünndarms für Fruktose ebenso überlastet sind wie die der Leber, weil nur

Nur bedingt als süßende Zutat zuzuordnen



sie die Fruktose weiter verarbeiten kann (siehe Fruktose als Verursacher einer Fettleber → Seite 29).

Das Beispiel (→ Seite 172) zeigt es deutlich: Ein Weniger an Zucker wird durch die kleinere Portionsgröße erreicht (20 anstatt 25 Gramm wie bei dem herkömmlichen Riegel) und durch die Verwendung von hoch verarbeiteten Zuckeralternativen wie Maltit-sirup und Gerstenmalzsirup in dem zucker-reduzierten Riegel. Maltitsirup ist einer der vielen Zuckeraustauschstoffe, die bei über-mäßigem Verzehr abführend wirken, vorweg aber für eine übermäßige Gasbildung sorgen.

In seriösen Studien für Reizdarmbetrof-

fene wird die Reduktion der Kohlenhydrat-last, also der Zufuhr von Kohlenhydraten, als Therapie zur Reduktion von Bauchbeschwer-den favorisiert. Unabhängig ob Vollkorn oder Süßigkeit – Zucker bleibt Zucker. Doch bevor Sie irgendwelchen zuckerarmen Diätfor-men nachgehen, die wirklich nur den Zucker in Form von Haushaltszucker und Süßigkei-ten aus Ihrem Speiseplan verbannen, wer-fen Sie noch einmal einen Blick in Ihre Checkliste und Ihre ersten Auswertungen (siehe Meine Makronährstoffzufuhr → Sei-te 105; Gemüse → Seite 124).

Häufig kann durch den Austausch von Le-bensmitteln, die weniger verbreitet sind und

Stichwortverzeichnis



A/B/C

Adipositas 42, 73, 76
Alkohol 24, 52, 88
Allergie 65 ff., 167
ATI-Sensitivität 183
Ballaststoffe 38, 66, 74, 107 ff., 112 f.
– lösliche 108, 111
– unlösliche 108, 112, 113
Bauchpresse 44
Bauchspeicheldrüse 31 f.
Beckenboden 43, 45
Bewegung 73, 79, 159
Blähungen 11, 19, 41, 53, 85, 89, 95, 132, 169
Blattsalat 129 f.
Bristol-Stuhlformen-Skala 46
Brot 11, 155
Butter 141
Buttermilch 26, 86
Calprotectinwert 71
CED 70 ff.
Cholesterin 35, 75, 152 f.
chronisch entzündliche Darmerkrankungen
→ CED
Colitis ulcerosa 70, 72
Colon → Dickdarm
Cortisol 35
crosstalk 40

D/E

Darmflora 41, 88, 139 siehe auch → Mikrobiom
Darmhirn 13
Darm-Hirn-Interaktion 81
Darmkrebsvorsorge 42

Darmspiegelung 71, 74 f., 77, 79, 82

Detox 13

Diät

- fettarme 31, 74
- laktosefreie 12, 173
- Low-FODMAP 177 ff.
- zuckerfreie 167

Diarrhoe → Durchfall

Dickdarm 13, 28, 38, 39, 55, 73, 86, 112

Divertikulitis 73 f., 173

Dünndarm 28 ff., 33 ff., 55, 80, 96

Duodenum → Zwölffingerdarm

Durchfall 46, 54 f. 71, 86

Dysbiose 41, 182

Dyspepsie 51

Ei 152

Eisen 79, 153

Eiweiße → Proteine

enterohepatischer Kreislauf 35 f.

Erbrechen 63, 67

Ernährung, darmgesunde 97, 186

- Tagesplanung 187

- Wochenplanung 188

Ernährungsumstellung 79, 179

Essmuster 62, 66, 155, 170, 180

F/G

Fermentation 110, 147

Fett 101 f., 104

Fettleber 29

Fettsäure 102

Fettstoffwechselförderung 182

Fieber 63, 73

Fisch 154

Fleisch 12, 153
 Flüssigkeitszufuhr 10, 66, 117, 120
 Folsäure 160
 Fruktose 29, 56, 66, 69, 89 ff., 97, 110, 138, 150, 162, 164, 169 ff., 176 ff.
 Fruktosemalabsorption 89 f., 176
 Gallenblase 23, 31 f., 74
 – Entfernung 76
 – Kontraktion 31 f., 35, 75
 Gallensäure 31, 36, 38, 74
 Gallenstein 32, 74 ff.
 Gasbildung 40, 53, 134
 Gastrointestinaltrakt → Magen-Darm-Trakt
 gastrokolerischer Reflex 45
 Gemüse 55, 123 ff.
 – Ballaststoffgehalt 125, 128
 – Tiefkühl- 126
 Getränke 91, 117 ff., 121, 161
 Getreide und Getreideprodukte 155 ff.
 Glukose 30, 35, 103, 151, 157, 162 ff., 170 ff. 176
 Gluten 78, 181
 glutenfreie Kost 78, 80, 181

H/I/J

H₂-Atemtest 41, 85, 89
 Hämorrhoiden 43, 76 f., 173
 Handmaß 94
 Heißhungerattacke 89
 Herz-Kreislauf-Leiden 42, 139
 Hockstellung 44
 Hülsenfrüchte 132 f.
 Hypersensitivität 70
 IgE-vermittelte Nahrungsmittelallergie 66, 67, 70
 IgG(4)-Test 68
 Ileum → Krummdarm
 Ileumbremse 37
 Immunsystem 40, 65
 Intervallfasten 31
 Jejunum → Leerdarm
 Joghurt 146 ff.

K/L/M

Kaffee 75, 122
 Kartoffel 161
 Kauen 22 f.
 Kochkompetenz 17, 185
 Koffein 24, 122
 Kohlenhydrate 38, 95, 103 ff.
 Kontaktzeit an der Darmwand 19, 96, 136
 Krämpfe 51, 71, 75, 85, 89
 Kräuter 132
 Krummdarm 35
 Krypten 38, 72
 Kostenbeteiligung der Krankenkasse 62, 172, 182
 Laktase 86, 151, 173 ff.
 Laktose 12, 55 f., 85 ff., 143, 145, 151
 Laktoseintoleranz 85 f., 167, 174
 Leber 29 ff., 42
 Leerdarm 26, 33
 – Bewegungsmuster 33 f.
 Leinöl 142
 Leinsamen 141
 Lipide → Fette
 Magen 25 f., 27 f.
 – -säure 25, 38, 40
 – -spiegelung 71, 75, 77, 79, 82
 Mahlzeit
 – eiweißreich 27
 – fettarm und kohlenhydratreich 19
 – fettreich 20, 27, 52
 – kohlenhydratreich 27
 Mahlzeitenanzahl pro Tag 25
 Mahlzeitenrhythmus 10, 25, 66
 Makronährstoffe 33, 95 ff.
 Malabsorption 53
 Mastdarm 28, 43
 Mehl 11, 155 f.
 Meteorismus 41, 115
 Mikrobiom 35, 38, 40 ff., 88, 165, 179
 – gestörtes Gleichgewicht im 11, 13
 Mikrobiota 40, 173

Milch und Milchprodukte 12, 85, 143 ff., 150 f.

- fermentierte 173
- laktosereduzierte 87, 151, 152

Milchzucker → Laktose

Morbus Crohn 70 ff., 173

Mund 21

N/O/P

Nährstoffresorption 35

Nährwertkennzeichnung 169

Nahrungsergänzungsmittel 55

Niere 12, 154

Nüsse 140

Oberbauchschmerzen 51, 75

Obst 55, 134 ff.

- Inhaltsstoffe 139
- Reifegrad 136

Obstipation → Verstopfung

Öl 141 f.

Ölsaaten 140

Omega-3-Fettsäuren 142, 154

Pankreas → Bauchspeicheldrüse

Passagezeit im Darm 24, 33, 45 f., 114

Peristaltik 37, 38, 40, 113

Pilze 132

Portionsgröße 56, 66, 91, 93, 96, 103, 156

Präbiotika 39, 108, 147, 161, 177, 179 f.

Probiotika 41, 88, 147, 148, 179 f.

Protein 38, 98 ff., 104

- -bedarf pro Tag 99
- pflanzliches 98
- tierisches 98

Proteinisolate 101

Q/R/S

Quark 12, 17, 61, 74, 83, 96, 99 f. 136, 146 ff. 159, 165, 173, 175

Rauchen 24, 38, 72

RDS 81 ff., 173, 177

Reflux → Sodbrennen

Rektum → Mastdarm

Reizdarmsyndrom → RDS

resistente Stärke 108, 112, 161

Saisonkalender 126, 138

Säuresuche 25, 127, 154

Selbstdiagnose 63, 65, 71, 95, 179 ff.

Sodbrennen 25, 52 f.

Speichelfluss 21 ff.

Speiseröhre 24, 52

Sport 13, 38

Stuhl 37, 42, 43 ff., 71 f., 89, 110

Stuhlanamnese 44 ff.

Stuhlentleerung 27, 37, 43 f., 57, 86, 102

- regelmäßige 50
- unregelmäßige 63, 74, 81, 85, 148, 169
- Wochenprotokoll 47

Stuhlfärbung 33, 45

Stuhlfrequenz 147

Stuhlgewicht 54

Stuhlkonsistenz 75, 110, 147

Stuhltest 42

Süßigkeiten 55, 162

Süßstoffe 162

Süßungsmittel 138, 163 f.

T/U/V

Telleraufteilung, optimale 131

Trockenobst 55 f., 140

Umami 22

Untersuchung, ärztliche 54, 65 ff.

Verdauungsenzyme 22, 23, 27, 32, 39, 139

Verdauungsorgane: Übersichtsabbildung 20

Verstopfung 46, 57 f.

Vitamin B12 25, 36, 153, 154

W/Z

Wurstwaren 153

Zöliakie 66, 78 ff., 181 f.

Zotten 28, 86, 173

Zucker 162, 164 f., 169 ff.

siehe auch → Kohlenhydrate

Zuckeraustauschstoffe 56, 121, 163 f., 171

Zunge 21, 24

Zwölffingerdarm 29