

Ernährungsempfehlungen bei einem empfindlichen Magen-Darm-Trakt

Bei einer Schonkost geht es um die Frage, welche Nahrungsmittel man besser nicht verzehrt, um das Verdauungssystem zu schonen. Dafür gibt es verschiedene allgemeine Empfehlungen; aber gerade bei einem empfindlichen Verdauungssystem müssen natürlich individuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten berücksichtigt werden: Verzichten sollte man also auf einem bekannte unverträgliche Nahrungsmittel wie Allergene oder eventuell gluten-, laktose-, fruktose- und histaminhaltige Lebensmittel oder auch auf andere.

Bei wiederkehrenden Magen-Darm-Beschwerden empfiehlt sich eine leicht verdauliche Kost. Dazu eignen sich:

- gekochtes oder gedämpftes Gemüse, aber besser keine blähenden Hülsenfrüchte,
- fettarmes Fleisch wie Geflügel,
- nicht unbedingt frisch gebackenes Brot, besser Knäcke-Brot oder Ähnliches,
- geriebenes Obst (in nicht zu großer Menge), wenn dieses roh verträglich ist.

Bei starken Beschwerden sollte man alle Nahrungsmittel eine Zeit lang nur gekocht, also nicht roh zu sich zu nehmen. Milch und Milchprodukte, fette Speisen und insbesondere Zucker sollten vermieden und viel Wasser oder dünner Tee getrunken werden.

Ballaststoffe, das sind Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die nicht verdaut werden, regen

die Darmtätigkeit an und fördern eine regelmäßige Stuhlentleerung. Klinische Studien

haben wohl zeigt, dass eine relativ ballaststoffreiche Kost mit verträglichen Getreidesorten,

mit Broccoli, Mohrrüben, Rosenkohl, Äpfeln, Kiwis und gedörrten Feigen oder Aprikosen oft gut vertragen wird; wir empfehlen ein vorsichtiges Ausprobieren.

Eine andere Frage ist die, welche Nährstoffe dem Magen und dem Darm gut tun: Besondere Bedeutung haben dabei die so genannten Bitterstoffe: „bitter im Mund – (oft) für den Magen gesund“. Verschiedene bitterstoffreiche Nahrungsmittel wie Chicorée, Chinakohl, Endivien, Frisée-Salat, Artischocken, Eichblattsalat, Rucola, Löwenzahnblätter und Schwarzwurzeln regen den Fluss des Gallensaftes und anderer Verdauungssäfte an. Ähnlich wirken auch Tees aus Tausendgüldenkraut, Wermut, Kümmel, Fenchel u. a., deren individuelle Verträglichkeit wieder einmal vorausgesetzt.

Ein unzureichender Gallenfluss kann durch Gallensteine verursacht werden. Diese können infolge einer Unterversorgung mit pflanzlichen Fetten entstehen, weshalb sich zum Beispiel der Verzehr von kalt gepressten (und auch beim Kochen nicht erhitzten) pflanzlichen Ölen empfiehlt.

In dem Buch „Der LebensmittelDoktor“ gibt Dr. Jörg Zittlau Empfehlungen für die Linderung von Bauchschmerzen (in der BBZ 11/08 sind Hinweise zu finden, welche Nahrungsmittel die hier genannten Vitamine bzw. Mineralien enthalten):

- Vitamin A baue in den Magenwänden zerstörte Schleimhaut wieder auf,
- Vitamin E und C können offenbar einen Schutz vor *Helicobacter pylori* herstellen, dem Bakterium, das oft an der Entstehung von Magenschleimhautentzündungen beteiligt ist,

- Vitamin B3 helfe bei Brennen in der Speiseröhre und gegen Magenschmerzen bei nüchternem Magen,
- Vitamin B6 und Magnesium unterstützen bei einer Eiweißunverträglichkeit,
- Papain sei ein die Verdauung förderndes und Entzündungen hemmendes Enzym, das vor allem in Papayas enthalten ist.

Prof. Dr. Michael Hamm rät in dem Buch „FoodMedizin“ bei Magen-Darm-Problemen zu folgenden „bewährten Hausmitteln“:

- Heidelbeeren sollen wegen ihres Gerbstoff- und Pektingehalts (Ballaststoffe) bei Verdauungsstörungen mit Durchfall helfen,
- Ingwer stärke den Magen und fördere die Verdauung, rege den Speichelfluss, also die Vor-Verdauung im Mund an,
- Kümmel wirke appetitanregend, die Verdauung fördernd, krampflösend und lindere auch Blähungen,
- Weißkohlsaft werde in der Volksheilkunde als Mittel zum Schutz der Magenschleimhaut und damit gegen Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre empfohlen.

Auch diese Empfehlungen stehen aber unter der Voraussetzung, dass die jeweiligen Nahrungsmittel individuell wirklich gut verträglich sind.

Schließlich geht es jedoch nicht nur darum, was wir essen, sondern auch, wie wir essen, ob wir zum Beispiel genügend gründlich kauen, also im Mund vor-verdauen, und ob wir Magen und Darm nicht mit zu großen Mahlzeiten überfordern.

Zu bedenken ist auch, dass unsere Verdauung sich schwer tut, wenn gegessen wurde, obwohl man übermüdet war, gar keinen Hunger oder keine Zeit zum Essen hatte. Abends sollte man im Allgemeinen möglichst früh und leicht essen.

Empfohlen wird bei einem geschwächtem Magen-, Darm-System auch, die Speisen zu dünsten oder zu kochen, sie besser nicht zu braten, zu grillen oder zu backen.

Und nicht zuletzt ist wohl auch ausreichende Bewegung ein für die Verdauung sehr wichtiger Faktor. Auf der Internet-Seite www.rollitraining.de sind Hinweise zu finden, wie man sich als Rollstuhlfahrer/in auch dahingehend versorgen kann.

Literaturangaben:

Dr, Jörg Zittlau, Der LebensmittelDoktor. München 2005. 17,95 Euro

Prof. Dr. Michael Hamm, FoodMedizin. München 2006. 16,95 Euro

Jürgen Schilling, Kau Dich gesund! 2005. 12,99 Euro

(R. S.)