

# Reizdarm Kochbuch

Das große Kochbuch mit 150 leckeren  
und entzündungshemmenden Rezepten

für ein beschwerdefreies Leben!

Inklusive 14 Tage Anti-Entzündungsplan  
und Ernährungsratgeber



Hannelore Ackermann

2024  
© Alle Rechte vorbehalten

# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis.....</b>	<b>2</b>
<b>Einleitung/Danksagung .....</b>	<b>7</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>7</b>
<b>Wie funktioniert die Verdauung?.....</b>	<b>8</b>
<i>Verdauung beginnt im Mund .....</i>	<i>9</i>
<i>Der Darm ist für die Verdauung unerlässlich.....</i>	<i>9</i>
<i>Auslöser und Ursachen eines Reizdarmsyndroms .....</i>	<i>11</i>
<i>Gestörte Darmperistaltik.....</i>	<i>11</i>
<i>Erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut.....</i>	<i>12</i>
<i>Infektionen des Magen-Darm-Trakts .....</i>	<i>12</i>
<i>Gestörter Serotoninhaushalt.....</i>	<i>12</i>
<i>Gestörte Darmflora .....</i>	<i>13</i>
<i>Stress, psychische und seelisch belastende Faktoren.....</i>	<i>13</i>
<b>Andere Erkrankungen.....</b>	<b>14</b>
<b>Symptome eines Reizdarms und wie man diesen vorbeugen sollte .....</b>	<b>14</b>
<i>Vorbeugung der Reizdarm-Symptome .....</i>	<i>15</i>
<b>Behandlungsmöglichkeiten eines Reizdarms .....</b>	<b>17</b>
<b>Ernährung bei Reizdarm .....</b>	<b>18</b>
<b>Lebensmittel mit geringem Fodmap Gehalt.....</b>	<b>19</b>
<b>Fazit .....</b>	<b>20</b>
<b>Übergang zu den Rezepten .....</b>	<b>22</b>
<i>Frühstück .....</i>	<i>23</i>
Oatmeal aus dem Ofen .....	24
Bananen-Porridge .....	25
Leckerer Frühstücksauflauf .....	26
Guten-Morgen-Drink.....	27
Zucchini-Omelette.....	28
Pancakes mit Blaubeeren.....	29
Frühstücksbrei.....	30

Erdnussbutter.....	31
Mini-Frittata .....	32
Herzhafter Teigfladen .....	33
Joghurt mit Früchten und Haferflocken.....	34
Milchreis.....	35
Waffeln.....	36
Schoko-Quark.....	37
Smoothie-Bowl.....	38
 <i>Mittagessen</i> .....	39
Gefüllte Tomaten .....	40
Zucchini-Röllchen .....	41
Tofu mit Gemüse.....	42
Ofenbratkartoffeln .....	43
Kräuter-Tofu.....	44
Gemüsetopf mit Fisch .....	45
Süßkartoffelpüree mit Putenroulade .....	46
Auberginenuflauf .....	47
Schaumomelette .....	48
Köstliche Spätzle .....	49
Gebratener Kürbis.....	50
Polenta Spieße .....	51
 <i>Abendessen</i> .....	52
Auberginen-Päckchen .....	53
Polenta-Taler .....	54
Risotto mit Kohlrabi und Hähnchen.....	55
Bratlinge .....	56
Quinoa mit Schafskäse .....	57
Gebackene Tomaten mit Schafskäse .....	58
Wurzelgemüse aus dem Ofen .....	59
Auberginen-Canelloni .....	60
Zucchini-Spieße .....	61
Aubergine-Tomaten-Gratin.....	62
Süßkartoffel-Gnocchi mit Pesto .....	63
Köstlicher Lachs.....	64
Gefüllte Kohlrabiblätter .....	65
Gefüllte Grilltomate .....	66
 <i>Suppen</i> .....	67
Griechische Reissuppe .....	68
Petersiliensuppe.....	69
Köstliche Gemüsesuppe.....	70

Gurkensuppe .....	71
Zitronensuppe mit Reis .....	72
Ananas-Suppe .....	73
Süßkartoffel-Möhren-Suppe .....	74
Kressesuppe .....	75
Wohltuende Kürbissuppe .....	76
Geflügelsuppe .....	77
Schonende Reissuppe .....	78
Steckrübensuppe .....	79
Karotten-Ingwer-Suppe .....	80
Suppe to go .....	81
 <i>Salate</i> .....	82
Salat trifft auf Melone und Hähnchen .....	83
Bunter Quinoa-Salat .....	84
Farbenfroher Tomaten-Salat .....	85
Bunter Salat.....	86
Quinoa-Salat .....	87
Herzhafter Feldsalat.....	88
Nussiger Zucchini-Salat .....	89
Caprese-Salat .....	90
Kunterbunter Salatgenuss.....	91
Kräuter-Salat mit Zucchini.....	92
Salat aus Blutorangen .....	93
Möhrensalat mit Ei.....	94
Kräuter-Salat mit Gurke .....	95
Couscous-Salat .....	96
Hirsosalat.....	97
 <i>Brot/Brötchen</i> .....	98
Leckere Brötchen .....	99
Selbstgemachtes Brot .....	100
Reisbrot.....	101
Parmesan-Leinsamenbrot.....	102
Kürbisbrot .....	103
Flohbrötchen.....	104
Frühstücksbrötchen .....	105
Hirse-Karotten-Brötchen.....	106
Quinoa-Brötchen.....	107
Superfood-Brot .....	108
Cloud Bread.....	109
 <i>Snacks/Beilagen</i> .....	110

Selbstgemachte Pommes.....	111
Selbstgemachte Pasta .....	112
Gebackene Auberginen.....	113
Ofenkartoffeln.....	114
Pastinaken-Chips.....	115
Grünes Pesto.....	116
Bananen-Happen .....	117
Kürbispuffer .....	118
Gebratene Maroni.....	119
Olivencreme .....	120
Cracker .....	121
Gerösteter Kürbis.....	122
Petersilien-Pesto .....	123
Gefüllte Aubergine.....	124
Probiotic-Snack .....	125
 <i>Smoothies</i> .....	126
Kaffee-Smoothie .....	127
Smoothie mit Erdbeeren und Chiasamen.....	128
Grüner Smoothie.....	129
Aloe Vera Smoothie mit Kiwi .....	130
Papaya-Kamille-Smoothie .....	131
Birne-Melisse-Wassermelone-Smoothie .....	132
Erdbeer-Gurken-Shake.....	133
Fruchtiger Smoothie.....	134
Hanfsamen-Smoothie .....	135
Smoothie mit Soja und Tomaten .....	136
Kokos-Beeren-Smoothie .....	137
Smoothie mit Baobab .....	138
Avocado-Smoothie.....	139
Reizdarm-Smoothie.....	140
Spinat-Smoothie.....	141
 <i>Desserts</i> .....	142
Tropischer Bananen-Joghurt.....	143
Joghurt-Parfait mit Quinoa .....	144
Schoko-Chia-Eis .....	145
Schoko-Erdbeeren.....	146
Zitronen-Blaubeer-Törtchen .....	147
Bananen-Dessert.....	148
Ananas-Spieße.....	149
Vanillecreme .....	150
Himbeer-Kompott .....	151

Schoko-Mousse .....	152
Kaiserschmarrn .....	153
Griesbrei mit Himbeernote .....	154
Gratinierter Porridge.....	155
Warmer Obstsalat .....	156
Verführerischer Hirseauflauf.....	157
 <i>Gebäck</i> .....	158
Kokos-Plätzchen .....	159
Brownies .....	160
Himbeer-Makronen .....	161
Schokoladen-Kekse .....	162
Cornbread .....	163
Kokos-Vanille-Kekse .....	164
Käsegebäck.....	165
Karottenkuchen.....	166
Tassen-Cupcake.....	167
Chunky Chufas.....	168
Kekse .....	169
 <i>Schnelle Küche</i> .....	170
Marinierte Zucchini.....	171
Gedünstetes Gemüse.....	172
Bohnen-Salat mit Mozzarella .....	173
Tomaten-Rührei .....	174
Kräuter-Omelette.....	175
Gemüse-Hähnchenpfanne .....	176
Kartoffel-Nockerl.....	177
Kartoffel-Karotten-Gemüse .....	178
Tomatensalat .....	179
Auberginen-Pizza .....	180
Gefüllte Avocado.....	181
Lachsfilet mit Tomaten .....	182
Garnelen mit Gurken und Orangen .....	183
 <b>Schlussworte</b> .....	184
 <b>14 Tage Fodmap Diät</b> .....	185
 <b>Haftungsausschluss</b> .....	188
 <b>Urheberrecht</b> .....	188
 <b>Impressum</b> .....	188

## Einleitung/Danksagung

Das Reizdarmsyndrom ist ein großes Problem unserer heutigen Zeit. Immer mehr Menschen leiden unter den typischen Symptomen wie Verdauungsbeschwerden oder Krämpfen. Nur in den wenigsten Fällen kann bei einem Besuch beim Arzt für diese Beschwerden jedoch eine Ursache gefunden werden.

Der Leidensweg der Betroffenen dauert oftmals viele Jahre und in der Regel lässt sich eine Diagnose nur durch aufwendige Untersuchungen und durch den Ausschluss verschiedener anderer Krankheiten feststellen.

Eine grundsätzliche Heilung dieses Krankheitsbildes ist jedoch noch nicht möglich, da es sich um eine Funktionsstörung des Darms handelt. Der Darm nimmt jedoch in Bezug auf unsere Gesundheit einen wichtigen Stellenwert ein. So lässt sich die Entstehung vieler Erkrankungen nicht nur auf eine gestörte Darmflora zurückführen, sondern unser Darm hat auch einen signifikanten Einfluss auf unsere psychische Gesundheit.

Viele Beschwerden des Reizdarms können jedoch mit einer gezielten Ernährung gelindert werden. Umso mehr freut es mich, dass Sie sich für den Kauf dieses Buches entschieden haben. In diesem möchte ich Ihnen nicht nur das Thema Reizdarm detaillierter vorstellen, sondern Ihnen auch praktische Tipps für eine gesunde Ernährung bei einem Reizdarmsyndrom geben. Ich freue mich Sie auf Ihrem Weg in ein beschwerdefreies Leben begleiten zu dürfen und wünsche Ihnen viel Spaß beim Zubereiten und Kochen der Rezepte.

## Über die Autorin

Als Ernährungswissenschaftlerin liegt mir das Thema gesunde und vor allem darmfreundliche Ernährung besonders am Herzen. Viele Jahre lang, litt ich unter den typischen

Reizdarm-Syndromen, ohne wirklich zu wissen, was sich dahinter verbirgt.

Erst als ich mich ein wenig intensiver mit dem Thema beschäftigte, wurde mir klar, dass meine Bauchschmerzen und Verdauungsprobleme auf diese Funktionsstörung zurückzuführen sind. Aber mehr noch: Ich erkannte zudem, dass auch viele andere körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, depressive Verstimmungen oder Schlafstörungen ihre Ursache in dem Reizdarmsyndrom haben.

In den vielen Jahren wurde mein Leidensdruck immer größer. Ich absolvierte viele Arztbesuche und ließ etliche Untersuchungen über mich ergehen. Irgendwann stand dann die Diagnose Reizdarm im Raum.

Die Behandlungsmöglichkeiten der klassischen Schulmedizin sind für dieses Krankheitsbild aufgrund der individuellen Ausprägung sehr eingeschränkt. Es gibt einfach keine allgemeingültige Behandlung gegen Reizdarm. So suchte ich selbst einen Weg, um mein Leiden zu lindern. Ich fand heraus, dass eine gezielte Ernährung nicht nur die Beschwerden lindert, sondern mir auch meine Lebensqualität zurückbrachte.

Aus diesem Beweggrund habe ich dieses Buch geschrieben. Mein Anliegen ist es nicht nur über das Reizdarmsyndrom zu informieren, sondern den Betroffenen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie die eigene Ernährung darmfreundlich gestaltet werden kann, ohne dabei auf den Genuss verzichten zu müssen. Denn auch Sie können endlich wieder beschwerdefrei leben – versprochen!

## **Wie funktioniert die Verdauung?**

Jeden Tag nehmen wir eine Vielzahl unterschiedlicher Nahrungsmittel zu uns. Diese werden dann in unserem Körper verdaut. Während der Verdauung werden die aufgenommenen Lebensmittel in verwertbare Bausteine umgewandelt.

Denn schließlich sind die Lebensmittel in der Form, in der wir sie über den Mund aufnehmen, nicht oder nur in geringem Maß für den Körper verwertbar.

Die Nahrung muss also in kleinere Bestandteile zerlegt werden, so dass diese vom Blut bzw. den Lymphen aufgenommen werden können. Auf diese Weise gelangt die zerlegte Nahrung dann in unseren Stoffwechsel.

Für den Vorgang der Verdauung werden verschiedene physikalische, enzymatische und chemische Prozesse benötigt. Doch lassen Sie uns das ein wenig genauer ansehen.

## **Verdauung beginnt im Mund**

Im Mund wird die Nahrung mechanisch zerkleinert. Das Kauen führt auch dazu, dass der Geschmack besser wahrgenommen wird. Zusätzlich wird durch das Kauen die Speichelbildung angeregt, während zeitgleich die Magensaftsekretion initiiert wird. Sowohl die Speichelbildung wie auch die Magensaftsekretion sind wichtig für eine gute Verdauung. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, dass wir unsere Mahlzeiten langsam und in aller Ruhe zu uns nehmen. Das Schlucken von Essen führt unter anderem dazu, dass wir mehr Luft aufnehmen. Daraus wiederum resultieren Blähungen oder Schmerzen. Indem wir unser Essen einspeichern und zermalmen, beginnt unsere Verdauung zu arbeiten. Anschließend wird die chemische und mechanische Spaltung im Magen und den einzelnen Darmabschnitten fortgesetzt.

Dabei ist aber vor allem der Darm besonders wichtig.

## **Der Darm ist für die Verdauung unerlässlich**

In Bezug auf die Verdauung unserer Nahrung nimmt der Darm einen ganz besonders wichtigen Stellenwert ein. Er ist schlichtweg der wichtigste Teil des gesamten Verdauungstraktes. Dabei wird der Darm in Dünndarm und Dickdarm

unterschieden. Zum Dünndarm gehören Zwölffingerdarm, Leerdarm und Krummdarm, während sich der Dickdarm aus Blinddarm, Grimmdarm oder Colon und den Mast- oder Enddarm zusammensetzt.

Portionsweise gelangt der Nahrungsbrei vom Magen in den oberen Dünndarm. Für die weitere Verdauung werden die Verdauungssäfte des Dünndarms benötigt. Diese setzen sich aus der Gallenflüssigkeit und dem Saft der Bauchspeicheldrüse zusammen. Während der Nahrungsbrei durch den Dünndarm durchrutscht, werden die Nährstoffe durch die Zotten der Darmschleimhaut aufgenommen. Nach dem Großteil der Spaltungs- und Verdauungsarbeit gelangen die Reste der Nahrung in den Dickdarm. Dort werden sie zu einer gleitfähigen Masse eingedickt. Der Dickdarm liegt im Bauchraum.

Aus diesem Grund muss die Stuhlwalze erst aufwärts, anschließend seitwärts und abschließend abwärts transportiert werden. Sofern der Stuhl zu schnell durchrutscht oder wird zu wenig Wasser entzogen bzw. im Darm gebunden, kommt es zu Durchfall. Verstopfung kann hingegen immer beobachtet werden, sofern die Stuhlmasse zu fest ist, da beispielsweise zu wenig Wasser und Luft gebunden wurde.

Beschwerden des Stuhlgangs können vor allem in den Kurven unter dem linken und rechten Rippenbogen auftreten. Es kann zu ziehenden oder stechenden Schmerzen kommen. In den meisten Fällen sind Luftansammlungen in diesen Darmbereichen das Problem. Es kommt zu einer Druckerhöhung und der Stuhl kann nicht ungehindert gleiten.

Deshalb ist es wichtig sich beim Essen vor allem Zeit zu lassen und regelmäßige Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

Vor allem im Hinblick auf die Gesundheit des Dünnd- und Dickdarms lässt sich diese mit der richtigen Ernährung positiv beeinflussen.

## **Auslöser und Ursachen eines Reizdarmsyndroms**

Durch verschiedene Forschungen und wissenschaftliche Untersuchungen konnten bislang verschiedene Reizdarm-Subtypen identifiziert werden. Die Unterschiede lassen sich vor allem in den Beschwerden finden. Mediziner gehen mittlerweile davon aus, dass es das EINE Reizdarmsyndrom nicht gibt. Vielmehr werden verschiedene Faktoren als Ursache für die Entstehung eines Reizdarms aufgeführt. Dementsprechend können die Auslöser auch abweichende krankmachende Prozesse im Darm auslösen.

Zu den wichtigsten Auslösern und Ursachen gehören:

- gestörte Darmperistaltik
- erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut
- Infektionen des Magen-Darm-Trakts
- gestörter Serotoninhaushalt
- gestörte Darmflora
- Stress, psychische und seelisch belastende Faktoren
- andere Erkrankungen

### **Gestörte Darmperistaltik**

In diesem Fall ist die Darmbewegung gestört. Diese wird über ein eigenständiges Nervensystem der Darmwand gesteuert. Dieses spezielle Nervensystem wird auch gerne als Bauchhirn bezeichnet. Bei einem Reizdarm werden durch das Bauchhirn fehlerhafte Anweisungen an die Darmmuskulatur gegeben.

So ziehen sich die Muskeln zu schnell, zu langsam oder auch zum falschen Zeitpunkt zusammen, während zeitgleich eine richtige Entspannung nicht mehr möglich ist. Wird der Nahrungsbrei zu schnell transportiert, kommt es zum typischen Reizdarm-Durchfall.

Im Gegensatz dazu kann es bei einer zu langsam arbeitenden Muskulatur zu Verstopfung und Krämpfen kommen. Zwei Symptome, die ebenfalls typisch bei Reizdarm sind.

## **Erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut**

Reizdarm-Symptome werden auch dann ausgelöst, sofern die Darmschleimhaut eine zu hohe Durchlässigkeit aufweist. Alle benachbarten Zellen der Darmschleimhaut sind mit einer so genannten Haftbrücke miteinander verbunden. Auf diese Weise kann die Verbindung der einzelnen Zellen dicht verschlossen werden. So können keine Fremdstoffe oder Krankheitserreger zwischen den Zellen hindurchgelangen. Bei einem Reizdarm bauen sich diese Haftbrücken schneller ab. Auf diese Weise sind die Zellen nicht mehr fest miteinander verbunden und so wird auch die Barrierefunktion der Darmschleimhaut geschwächt. Fremdstoffe und Co. können die Darmschleimhaut leichter passieren und mögliche Immunreaktionen hervorrufen.

## **Infektionen des Magen-Darm-Trakts**

Auch eine Infektion des Magen-Darm-Traktes kann die Entstehung eines Reizdarms begünstigen. So ist dieses Krankheitsbild vor allem bei starkem Durchfall zu beobachten, der infolge einer Infektion mit dem Bakterium *Campylobacter jejuni* einhergeht.

## **Gestörter Serotoninhaushalt**

Es wird vermutet, dass auch der Serotoninhaushalt einen Einfluss auf die Entstehung des Reizdarmsyndroms hat. Durch diesen Botenstoff sind wir unter anderem in der Lage Schmerzen wahrzunehmen.

Bei einem Reizdarm ist das Nervensystem des Darms aktiviert und lässt sich nicht mehr optimal regulieren. So kann auch nicht gesteuert werden, wie viel Serotonin ausgeschüttet wird.

Auf diese Weise nehmen Reizdarm-Patienten den eigenen Darm und die damit verbundenen Schmerzen deutlicher wahr.

## **Gestörte Darmflora**

Ein Ungleichgewicht in der Darmflora begünstigt ebenfalls die Entstehung eines Reizdarms.

Für eine optimale Funktionsweise benötigt der Darm eine natürliche Mischung aus nützlichen Bakterien.

Ohne diese Balance gerät der Darm sprichwörtlich aus der Bahn und die Funktionsweise wird beeinträchtigt.

So kommt es unter anderem zu einer verstärkten Gasbildung.

Eine gestörte Darmflora lässt sich unter anderem auf die Einnahme von Medikamenten, sowie auf einen Magen-Darm-Effekt zurückführen.

Aber auch eine unvorteilhafte Ernährungsweise kann das Gleichgewicht im Darm zerstören.

## **Stress, psychische und seelisch belastende Faktoren**

Stress, Angst, Kummer oder andere psychische Belastungen gelten nicht nur als Auslöser für das Reizdarmsyndrom, sondern können die damit verbundenen Symptome auch verschlimmern.

So kann bei vielen Betroffenen eine deutliche Verbesserung der Beschwerden beobachtet werden, sofern die psychischen Belastungen nachlassen.

Dabei sollte berücksichtigt werden, dass vor allem akuter Stress einen signifikanten Einfluss auf den Magen-Darm-Trakt besitzt und diesen in negativer Weise verändern kann.

Es lässt sich in diesem Zusammenhang nicht nur eine steigende Magensaftproduktion beobachten, sondern auch die Darmbewegungen nehmen deutlich ab, während sich die Immunreaktion im Darm verändert.

## **Andere Erkrankungen**

Mittlerweile lässt sich auch ein Zusammenhang mit gleichzeitig auftretenden Erkrankungen beobachten.

Einige Patienten entwickeln zusätzlich einen Reizdarm.

Zu den häufigsten Erkrankungen in diesem Zusammenhang gehören:

- Angststörungen
- Depressionen
- Fatigue-Syndrom
- chronische (Kopf-)Schmerzen
- Fibromyalgie
- chronisches Erschöpfungssyndrom

Häufig lässt sich zudem beobachten, dass die Symptome bei einem Reizdarm durch verschiedene Lebensmittel verschlimmert werden.

## **Symptome eines Reizdarms und wie man diesen vorbeugen sollte**

Bei dem Krankheitsbild des Reizdarms lassen sich ganz unterschiedliche Symptome beobachten.

In den meisten Fällen treten Bauchschmerzen und ein allgemeines Unwohlsein auf. Zusätzlich kann der Reizdarm auch von Stuhlunregelmäßigkeiten in Form von Durchfall und Verstopfung begleitet werden.

Typisch für die Funktionsstörung sind auch Blähungen und Völlegefühl, sowie Kopf-, Gelenk- und Rückenschmerzen.

Darüber hinaus lassen sich bei vielen Reizdarm-Patienten:

- weicher Stuhl, sofern der Schmerz beginnt
- häufiger Stuhlgang
- nachlassender Schmerz nach Stuhlgang
- sichtbarer Blähbauch

- Schleimbeimengungen im Stuhl
- unvollständige Stuhlentleerung

beobachten.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang ebenfalls, dass in der Regel vier Reizdarm-Typen unterschieden werden:

- Verstopfungs-Typ
- Durchfall-Typ
- Schmerz-Typ
- Blähungs-Typ

Es kann aber, neben den Hauptformen, auch zu sogenannten Mischtypen kommen. Ebenfalls ist es nicht untypisch, dass einzelne Typen ineinander übergehen oder sich abwechseln. So können beispielsweise Verstopfung und Durchfall im Wechsel auftreten.

Vor allem aber die Schmerzen sind bei einem Reizdarm sehr charakteristisch.

Von den Betroffenen werden die Schmerzen in unterschiedlichen Stellen im Bauch wahrgenommen und können sich zudem durch einen speziellen Charakter auszeichnen.

So ist ein brennender oder stechenden Dauerschmerz ebenso möglich wie krampfartige Schmerzen in Wellen, Seitenstechen-artige Schmerzen oder ein dumpfer Schmerz, der oftmals von einem ständigen Druckgefühl im Unterbauch begleitet wird.

In der Regel entstehen die Schmerzen bei einem Reizdarm durch die gereizte Darmschleimhaut sowie durch die Dehnung der Darmwand aufgrund der vermehrten Gasbildung.

## **Vorbeugung der Reizdarm-Symptome**

Für jeden Reizdarm-Patienten ist es wichtig zunächst einmal herauszufinden, welche Auslöser den Beschwerden zugrunde liegen. Reagiert der Darm besonders empfindlich auf Stress oder andere psychische Belastungen oder sind vielleicht sogar

bestimmte Lebensmittel schuld? Aus diesem Grund empfiehlt sich das Führen eines Tagebuchs, um die Zusammenhänge zu ergründen.

Ebenfalls ist es ratsam die Mahlzeiten langsam und entspannt einzunehmen. Auch kleinere Portionen sollten favorisiert werden.

Dafür empfiehlt es sich mehrere kleinere Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen. So lassen sich Verdauungsbeschwerden ebenfalls leicht vorbeugen.

Ein ganz wichtiger Punkt sind die Genussmittel. Sowohl auf koffeinhaltige Getränke (Cola, Energy-Drinks), wie auch auf Alkohol und Nikotin sollte bei einem möglichen Reizdarm verzichtet werden. Durch diese Genussmittel wird der gesamte Verdauungstrakt nur noch zusätzlich belastet und die Entstehung von Reizdarm-Symptomen wird begünstigt.

Kaffee ist hingegen in Maßen erlaubt. Sie sollten nach Möglichkeit jedoch zu entkoffeinierten Kaffee greifen. Um möglichst schmerzfrei leben zu können, sollte auch regelmäßige Bewegung in den Alltag integriert werden.

Viele Reizdarm-Patienten berichten von einer deutlichen Verbesserung der Beschwerden, sofern sie einen Spaziergang unternehmen oder sich leicht sportlich betätigen.

Bewegung ist gut für den Darm und bringt diesen in Schwung.

Auch der Stress sollte deutlich reduziert werden. Das klingt immer leicht, ist aber wichtig.

Es kann hilfreich sein, sich für Entspannungstechniken oder Yoga etc. zu entscheiden und dies regelmäßig zu praktizieren. Darüber hinaus sollte auch immer ausreichend Zeit für den Toilettenbesuch eingeplant werden.

Ein wichtiger Punkt, der leider viel zu oft vergessen wird.

## Behandlungsmöglichkeiten eines Reizdarms

Wie bereits erwähnt, lässt sich keine pauschale Behandlung für das Reizdarmsyndrom finden.

In der Regel kann diese Funktionsstörung des Darms auch nicht wirklich geheilt werden. Betroffene müssen lernen damit umzugehen. Dabei ist es vor allem wichtig herauszufinden, durch welche Lebens- oder Ernährungsumstände die Symptome ausgelöst werden. Sofern dies erfolgt ist, können gezielte Verhaltensveränderungen oder Therapiemaßnahmen eingeleitet werden, um die Symptome zu lindern. In einigen Fällen ist es sogar möglich vollkommen beschwerdefrei zu leben.

Sie müssen also zunächst einmal der Ursache für Ihren Reizdarm auf die Spur kommen. Wenn Sie wissen, welche Auslöser es sind, die Ihre Beschwerden verursachen, können Sie auch gezielt daran arbeiten.

Aktuell lassen sich je nach Reizdarm-Typ verschiedene Behandlungsmöglichkeiten finden. Dazu zählen unter anderem:

- Pfefferminzöl
- Probiotika
- krampflösende Mittel
- Mittel gegen Durchfall bzw. Verstopfung
- Antidepressiva in Kombination mit psychologischer Behandlung

### **Pfefferminzöl**

Mithilfe des Pfefferminzöls soll sich die Darmmuskulatur besser entspannen und den Darm auf diese Weise beruhigen.

### **Probiotika**

Durch den Einsatz von Probiotika kann das Ungleichgewicht der Darmflora wieder reguliert werden.

## **Krampflösende Mittel**

Vor allem bei Schmerzen oder Krämpfen im Bauch können krampflösende Mittel für die Betroffenen eine große Erleichterung bringen.

Allerdings sollten diese Medikamente nicht dauerhaft eingenommen werden.

## **Mittel gegen Durchfall bzw. Verstopfung**

Ebenso können Durchfall oder Verstopfung durch den Einsatz von Medikamenten vorrübergehend behandelt werden.

## **Antidepressiva in Kombination mit psychologischer Behandlung**

Sofern das Reizdarmsyndrom durch eine psychische Erkrankung verursacht wird, können Antidepressiva in Kombination mit einer psychologischen Behandlung die Beschwerden lindern.

In diesem Fall sollte jedoch bedacht werden, dass die meisten dieser Mittel Nebenwirkungen aufweisen.

## **Ernährung bei Reizdarm**

Eine sehr bewährte Methode, um den Reizdarm in den Griff zu bekommen ist die Ernährungsumstellung.

In den meisten Fällen reagieren Betroffene auf bestimmte Lebensmittel, so dass die Beschwerden noch begünstigt werden.

Im Gegensatz dazu lassen sich aber auch viele Lebensmittel finden, die bei einem Reizdarm-Schub eine wohltuende Erleichterung verschaffen – auf ganz natürliche Weise.

Dazu ist es jedoch unerlässlich, dass jeder Reizdarm-Patient für sich selbst austestet, welche Lebensmittel dem Körper und vor allem dem Darm guttun und welche nicht.

Zusätzlich sollten Sie vor allem in Bezug auf die Ernährung die folgenden Tipps berücksichtigen:

- Essen Sie immer langsam und entspannt. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihre Mahlzeiten.
- Versuchen Sie regelmäßig und zu festen Zeiten zu essen.
- Keine üppigen Mahlzeiten am Abend.
- Versuchen Sie keine unnötige Luft zu schlucken.
- Essen Sie lieber mehrere kleinere Portionen als ein oder zwei Große.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr am Tag.
- Verzichten Sie auf fettige Speisen, starke Gewürze und Genussmittel.
- Streichen Sie Weißmehlprodukte, Fertiggerichte und Zuckeraustauschstoffe von Ihrem Speiseplan.

## **Lebensmittel mit geringem FODMAP Gehalt**

Amaranth	Möhre
Hafer	Pak Choi
Kartoffeln	Pastinake
Maismehl	Radieschen
Polenta	Rettich
Quinoa	geschälte Salatgurke
Reis (auch Reiscracker, Reismehl, Reisnudeln)	Sellerie
Sojamehl	Spinat
Aubergine	Sprossen
Blattsalate (wie Eisbergsalat, Feldsalat, Kopfsalat, Rucola)	Steckrübe
Chinakohl	Süßkartoffel
Fenchel	Tomate
Ingwer	Zucchini
Kohlrabi	Ananas
Kürbis	Banane
Mangold	Cantaloupe-Melone
	Clementine
	Erdbeere
	Galia-Melone

Heidelbeere	laktosefreie Milch und Milchprodukte (fettarm, ungesüßt)
Honigmelone	laktosefreier Quark
Himbeere	Reisdrink
Kiwi	laktosefreie Schlagsahne
Mandarine	Schnittkäse
Maracuja	Hühnerfleisch
Pomelo	magerer Geflügelaufschliff
Chia-Samen	Pute
Blauschimmelkäse	Barsch
laktosefreie Buttermilch	Dorade
Brie	Forelle
Cheddar	Garnelen
Eier (weichgekocht, Omelette oder Rührei)	Hecht
Feta	Hering
laktosefreier Frischkäse	Kabeljau
alter Gouda	Karpfen
Haferdrink	Lachs
Hartkäse	Makrele
laktosefreier Joghurt	Muscheln
Kokosmilch	

Die nun folgenden Lebensmittel besitzen einen hohen FOD-MAP-Gehalt. Aus diesem Grund sollte bei Reizdarm **auf den Verzehr verzichtet** werden:

Bulgur	grüne Erbsen
Couscous	Frühlingszwiebeln
Gerste	ungeschälte Gurke
Gerstengraupen	Grünkohl
Hartweizennudeln	Kichererbsen
frittierte Kartoffelgerichte (Pommes frites, Kroketten)	Kidneybohnen
grobes Vollkornbrot	Knoblauch
Weizen	Kräuterseitlinge
Artischocke	Lauch
Blumenkohl	Linsen
weiße Bohnen	Mais
Champignons	Paprika
Chicorée	Pfifferlinge
	Porree