

Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm- Beschwerden?

Was nützt, was nicht –
praktische Hilfen für den Alltag

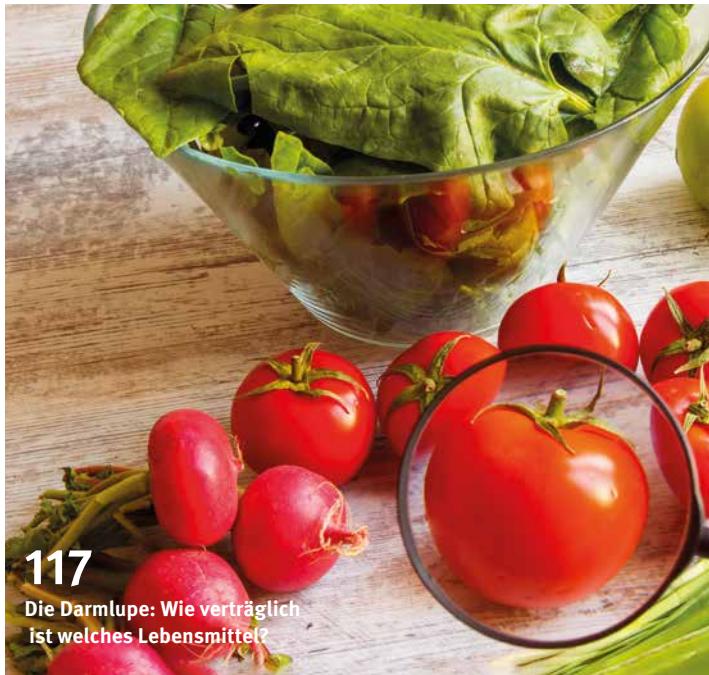
CHRISTIANE SCHÄFER

verbraucherzentrale



15

Wir sind auch, was und wie wir essen



117

Die Darmlupe: Wie verträglich ist welches Lebensmittel?

Inhalt

| | | |
|---|--|--|
| 7 Zu diesem Buch | 32 Die Bauchspeicheldrüse | 57 Verstopfung |
| 9 Die wichtigsten Fragen und Antworten | 33 Der Leerdarm | 63 Bauchschmerz |
| 15 Wir sind auch, was und wie wir essen | 35 Der Krummdarm | 63 Übelkeit und Erbrechen |
| 15 Unsere Verdauung | 38 Der Dickdarm | 65 Eine ärztliche Untersuchung muss her! |
| 19 Hege und Pflege eines empfindsamen Organsystems | 43 Der Mastdarm | 65 Allergie |
| 19 Alles wirkt zusammen | 43 Entleerung und Stuhlhigiene | 70 Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED) |
| 21 Der Mund | 49 Es rumpelt und gluckert: Erste Hilfe bei Beschwerden | 73 Divertikulitis |
| 24 Die Speiseröhre | 49 Eine erste Bestandsaufnahme | 74 Gallensteine und Gallensteinleiden |
| 25 Der Magen | 51 Verdauungsstörung im Oberbauch | 76 Hämorrhoiden |
| 29 Der Zwölffingerdarm | 52 Sodbrennen | 78 Zöliakie |
| 29 Die Leber | 53 Blähungen | 81 Reizdarmsyndrom (RDS) |
| 31 Die Gallenblase | 54 Durchfall | 85 Laktoseintoleranz |
| | | 89 Fruktosemalabsorption |



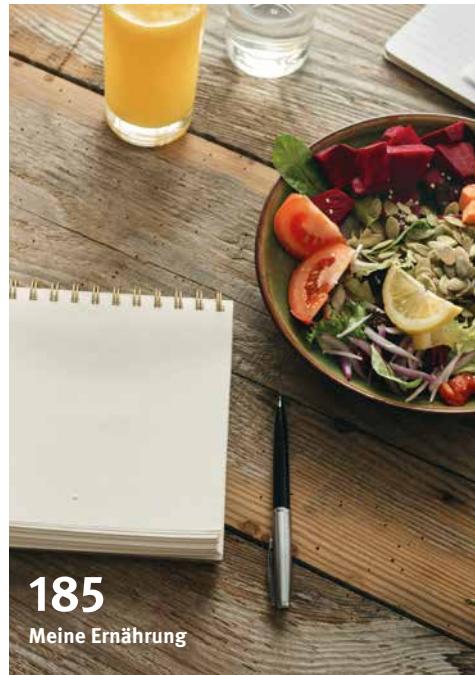
49

Es rumpelt und
gluckert: Erste Hilfe
bei Beschwerden



65

Eine ärztliche Unter-
suchung muss her!



185

Meine Ernährung

93 Makronährstoffe aus der Darmperspektive

97 Makronährstoffe: Die
Kombination macht

98 Eiweiße – Baustoffe für
das Leben

101 Fette: Ölwechsel ist
angesagt!

103 Kohlenhydrate: Von
Massen und Maßen

107 Ballaststoffe: Keines-
wegs 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 „einzuhauen“. 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 Spaltungaktivität ihrer laktosespaltenden Enzyme

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

„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

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 Betroff-fen

nen ist das kontraproduktiv, da für sie lebenswichtige Sicherheitsanforderungen, zum Beispiel ohne Milchprotein für den Milchallergiker oder ohne Gluten für die Zöliakie-Betroffenen, nun in die Nähe von locker zu handhabenden Wellnessthemen 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 Meinungsausserungen, 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



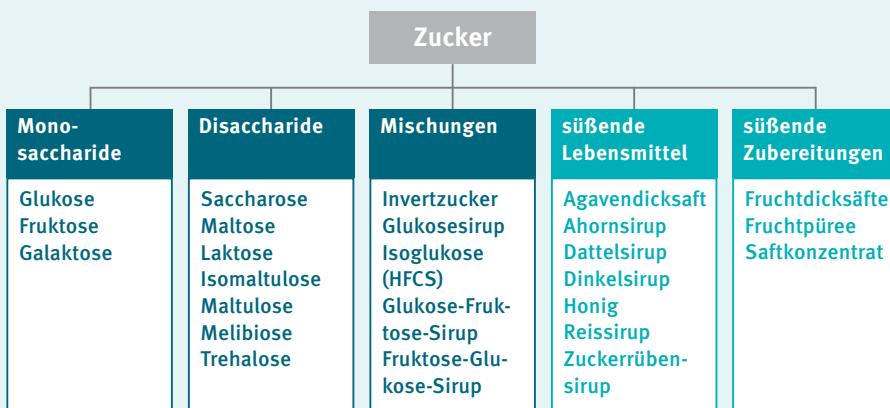
GUT ZU WISSEN

Insbesondere verarbeitete Snacks können eine Vielzahl an Süßungsmitteln und süßenden Zutaten enthalten ... Keine gute Idee für empfindsame Bäuche.

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 Fruchtpüree 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

So versteckt sich Zucker!



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 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 Ap-

fel und einer Limonade gegessen. Oder die zum Frühstück verzehrte, mit Kakao, Sahne- und Magermilchpulver angereicherte Müsli-mischung enthält so viel Laktose, dass die Obergrenze der Laktosespaltungskapazität erreicht ist und deshalb Blähungen und wei- che Stühle die einzige Lösung für den Kör- per sind, sich zu erleichtern.

Die vielerlei verwendeten Kennzeichnun- gen, die eine Reduktion von Zucker suggerie- ren, bedeuten nicht immer auch weniger ein- fache Kohlenhydrate. „Nur mit der Ursüße aus Früchten“, „Apfelkonzentrat“, „Frucht-süße“ oder „Fruchtextrakt“ sind wohlklin- gende Namen auf der Zutatenliste, hinter der

Nur bedingt als süßende Zutat zuzuordnen



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 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 Rie-

gel) und durch die Verwendung von hoch verarbeiteten Zuckeralternativen wie Maltitsirup und Gerstenmalzsirup in dem zuckerreduzierten Riegel. Maltitsirup ist einer der vielen Zuckeraustauschstoffe, die bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, vorweg aber für eine übermäßige Gasbildung sorgen.

In seriösen Studien für Reizdarmbetroffene wird die Reduktion der Kohlenhydratlast, also der Zufuhr von Kohlenhydraten, als Therapie zur Reduktion von Bauchbeschwerden favorisiert. Unabhängig ob Vollkorn oder Süßigkeit – Zucker bleibt Zucker. Doch bevor Sie irgendwelchen zuckerarmen Diätformen nachgehen, die wirklich nur den Zucker

Stichwortverzeichnis



A/B/C

Adipositas 42, 73, 76
 Alkohol 24, 52, 88
 Allergie 65ff., 167
 ATI-Sensitivität 183
 Ballaststoffe 38, 66, 74, 107ff., 112f.
 – lösliche 108, 111
 – unlösliche 108, 112, 113
 Bauchpresse 44
 Bauchspeicheldrüse 31f.
 Beckenboden 43, 45
 Bewegung 73, 79, 159
 Blähungen 11, 19, 41, 53, 85, 89, 95, 132, 169
 Blattsalat 129f.
 Bristol-Stuhlformen-Skala 46
 Brot 11, 155
 Butter 141
 Buttermilch 26, 86
 Calprotectinwert 71
 CED 70ff.
 Cholesterin 35, 75, 152f.
 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, 74f., 77, 79, 82
 Detox 13
 Diät
 – fettarme 31, 74
 – laktosefreie 12, 173
 – Low-FODMAP 177ff.
 – zuckerfreie 167
 Diarrhoe → Durchfall
 Dickdarm 13, 28, 38, 39, 55, 73, 86, 112
 Divertikulitis 73f., 173
 Dünndarm 28ff., 33ff., 55, 80, 96
 Duodenum → Zwölffingerdarm
 Durchfall 46, 54f. 71, 86
 Dysbiose 41, 182
 Dyspepsie 51
 Ei 152
 Eisen 79, 153
 Eiweiße → Proteine
 enterohepatischer Kreislauf 35f.
 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 101f., 104
 Fettleber 29
 Fettsäure 102
 Fettstoffwechselstörung 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
 gastrokologischer 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

Säuredusche 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

Wichtige Adressen



Der Beruf des Ernährungsberaters ist in Deutschland nicht gesetzlich geschützt. Im Prinzip darf sich jeder so nennen oder eine Praxis für Ernährungsberatung eröffnen.

Die Kosten für die ernährungstherapeutischen Gespräche werden bei entsprechender Ausbildung von den Krankenkassen anteilig bezuschusst. Verlassen Sie sich hierbei nicht auf Selbstauskünfte angeblicher „Ernährungsberater“.

Insbesondere für den Bereich der Magen-Darm-Beschwerden und der Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist es wichtig, sich an zertifizierte Fachkräfte zu wenden.

Wie finde ich eine anerkannte und unabhängige Ernährungsberatung?

Es gibt viele Fälle, in denen angepasste Ernährung helfen kann. Sie dient nicht nur der Therapie von Beschwerden und Erkrankungen, sondern wirkt auch präventiv. Hier erhalten Sie Informationen über qualifizierte Fachkräfte für eine Beratung, erfahren, wann eine Ernährungsberatung oder -therapie sinnvoll sein kann.

<https://www.kbv.de/html/ernaehrung.php>

Woran Sie außerdem eine qualifizierte Ernährungsberatung erkennen können, zeigt Ihnen die folgende Checkliste:

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/ernaehrungsberatung-finden>

Eine strenge Kontrolle, die über die Selbstauskunft hinausgeht, übernimmt der Deutsche Allergie und Asthmabund (DAAB) e. V.

www.daab.de

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) e. V. ist der größte Patientenverband für Allergien, Asthma und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Der DAAB unterhält ein Netzwerk an kundigen, auch gastroenterologisch geschulten Fachkräften, die alle drei Jahre Nachweise über Fortbildungen einreichen müssen und gewährleistet so einen hohen Standard der Beratungsqualität.

www.dgvs.de

Die Seite der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauung- und Stoffwechselkrankheiten informiert im Bereich „Service für Patienten“ über verschiedene gastroenterologische Krankheitsbilder und hilft bei der Arztsuche. Es stehen verschiedene Artikel zum Download bereit.