

# Ernährungsempfehlung bei Verdauungsbeschwerden (Blähungen / Völlegefühl)



**Gastroenterologische Praxis**

**Dr. med. M. Scholz, Dr. med. M. Schöfer, M. Bürke & Kollegen**

Eisenstraße 2-4, 65428 Rüsselsheim, Telefon 06142- 8334750

Verdauungsbeschwerden, die mit Blähungen, Völlegefühl und dem Abgehen von Darmgasen einhergehen, können vielfältige Ursachen haben. Bei neuauftretenden Blähungen ist eine gewissenhafte Abklärung zur Erkennung einer zugrunde liegenden Erkrankung unbedingt notwendig. Konnten Erkrankungen, wie z.B. eine Milchzucker- oder Fructoseunverträglichkeit, funktionelle Störungen oder eine Darmverengung bzw. entzündliche Darmerkrankungen ausgeschlossen werden, können die Beschwerden im allgemeinen durch ein Ernährungsumstellung und einige Verhaltensänderungen erfolgreich angegangen werden.

## **Lebensmittel, die Blähungen verursachen:**

Erbsen, Bohnen, Linsen, Weißkohl, Rosenkohl, Wirsing, Knoblauch, Lauch und Zwiebeln gehören zu den stark blähenden Nahrungsmitteln. Aber auch Weißbrot, frisch gebackenes Brot und Vollkornbrot, Kuchen und Süßwaren führen häufig zu Blähungen, ebenso Beerenobst, Bananen, Pflaumen, Aprikosen und Weizenkleie. Gelangen nun größere Mengen der blähenden Nahrungsbestandteile in den Dickdarm, werden sie dort zu einem geeigneten Nährboden für bestimmte Darmbakterien, die sich dann stark vermehren. Zersetzen diese Bakterien den Darminhalt entstehen große Mengen von gasförmigen Spaltprodukten. Diese blähen den Darm auf. Diese Darmgase werden zusammen mit den nicht mehr verwertbaren Stoffen zum Darmausgang transportiert und entweichen dort.

**Kohlensäurehaltige Getränke**, wie z.B. Limonade, Mineralwasser, Sekt und Bier können Blähungen verursachen. Im Magen wird aus der Kohlensäure gasförmiges Kohlendioxid freigesetzt. Ein großer Teil davon wird zwar über die Darmwand in das Blut aufgenommen, in die Lunge transportiert und dann wieder ausgeatmet. Ist aber zu viel Kohlendioxid vorhanden, führt dieses zu Blähungen im Darm.

Auch eine **zu fettreiche Ernährung** führt häufig zu Blähungen. Die Fettverdauung findet im Dünndarm statt. Um die Fette in ihre kleinsten Bestandteile zu zerlegen produziert die Leber Gallensaft und die Bauchspeicheldrüse den Bauchspeichel. Werden nicht genügend Verdauungssäfte gebildet, gelangen nicht verdaute Nahrungsbestandteile in den Dickdarm, wo sie von Bakterien zersetzt werden. Hierbei entstehen Gase, die Blähungen verursachen. Sehr fettreiche Nahrungsmittel sollten daher gemieden werden und eine fettarme Zubereitung der Nahrungsmittel ist zu bevorzugen.

# Ernährungsempfehlung bei Verdauungsbeschwerden (Blähungen / Völlegefühl)

## Ballaststoffe und Rohkost:

Eine **gesunde Ernährung** sollte im Allgemeinen **viele Ballaststoffe enthalten**. Erfolgt eine Ernährungsumstellung mit viel Gemüse, Vollkornprodukten und Rohkost jedoch zu schnell, ist das Verdauungssystem häufig überfordert und es kommt zu Blähungen. Die Ernährung sollte daher ganz allmählich umgestellt werden, so dass sich der Magen-Darm-Trakt an die Kost gewöhnen kann.

Sollten sehr starke Beschwerden bestehen, ist zu Anfang eine faserarme Schonkost mit Reissuppe, Zwieback und ungesüßtem Tee zu empfehlen. Nach einer Besserung der Beschwerden können nun schrittweise neue Lebensmittel hinzugefügt werden. Probieren Sie aus, welche Nahrungsmittel vertragen werden.

## Wichtig:

Ballaststoffe benötigen viel Flüssigkeit zum Aufquellen und können nur dann ihre positive Wirkung auf den Darm erfüllen.

## Ernährungstagebuch:

Es empfiehlt sich insbesondere zu Beginn der Ernährungsumstellung ein Ernährungstagebuch zu führen. Notieren Sie hier alles was Sie essen und trinken mit Zeitangaben. Schreiben Sie ebenfalls dazu ob und welche Beschwerden aufgetreten sind. So können Sie herausfinden, ob ein Zusammenhang zwischen bestimmten Nahrungsmitteln und Ihren Beschwerden besteht.

## Allgemeine Ernährungstipps:

Die Verdauung beginnt im Mund!

Beim Kauvorgang wird die Nahrung zerkleinert und mit Speichel versetzt. Durch die im Speichel enthaltene Amylase werden Kohlenhydrate, z.B. aus Reis, Brot, Nudeln, etc. aufgespalten. Kommen schlecht gekaute Speisen in die tiefer gelegenen Darmabschnitte, werden sie dort von Bakterien zersetzt. Dabei entstehen Gase, die zu Blähungen führen.

Nehmen Sie sich **Zeit zum Essen**, dadurch vermeiden Sie unnötig viel Luft herunterzuschlucken.

Essen Sie **lieber 5 kleine Mahlzeiten als 3 große Portionen**. Dadurch entlasten Sie den Darm.

**Trinken** Sie **mindestens 2 Liter am Tag**, vorwiegend stilles Wasser oder ungesüßten Kräutertee.

# Ernährungsempfehlung bei Verdauungsbeschwerden (Blähungen / Völlegefühl)

## Meiden Sie:

- Fette Speisen
- Erbsen, Bohnen, Linsen, Weißkohl, Rosenkohl, Wirsing, Knoblauch, Lauch und Zwiebeln
- frisches Brot
- Obstsorten wie Beerenobst, Bananen, Pflaumen, Aprikosen
- zu kalte oder zu heiße Getränke, kohlenstoffhaltige Getränke
- Süßwaren
- scharfe Gewürze

## Kräuter, die dem Darm helfen:

Es gibt auch einige Zutaten, die dem Darm richtig gut tun. Hierzu zählen z.B. Gewürze wie Kümmel, Anis, Fenchel, Nelken und Thymian.

Krampflösende Teeaufgüsse mit Fenchel, Kümmel, Pfefferminz und Kamille helfen ebenfalls die Beschwerden zu lindern.

Ihr Praxisteam