

Nadine Berling-Aumann

Reizdarm

Erfolgreich behandeln mit
Ernährung und Heilpflanzen

Inhalt

Der Reizdarm: Ein Beschwerdekomples mit vielen Gesichtern	1
Der gesunde Darm	5
Verdauungsapparat	5
Darm und Immunsystem	7
Das „Bauchhirn“	8
Das Reizdarmsyndrom	11
Die Zeichen des Reizdarms	11
Mögliche Ursachen und Auslöser	12
Überempfindliche Darmschleimhaut	12
Gestörte Darmmuskulatur	12
So entstehen Blähungen	13
Veränderte oder gestörte Darmflora	13
Ernährung als möglicher Einflussfaktor	14
Weitere Einflussfaktoren	17
Die ärztliche Diagnose	19
Ausschluss von organischen Ursachen	19
Rom-Kriterien	20
Die Behandlung des Reizdarmsyndroms	21
Die ergänzende Ernährungstherapie	23
Den Beschwerden auf die Schliche kommen	23
Darmgesunde Ernährung: Mehr Entspannung im Darm	26
Mahlzeitenstruktur und Lebensweise	26
Vier sinnvolle Helfer	28

Glutenfreie Ernährung	30
FODMAP	31
Die beste Ernährung für jeden Tag	35
Getränke	36
Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nudeln, Reis	38
Darmgesunde Ballaststoffe	41
Gemüse	44
Obst	47
Fleisch, Fisch und Eier	49
Milchprodukte	52
Pflanzliche und tierische Fette, Öle, Nüsse und Samen	55
Süßigkeiten, Snacks, Fastfood	58
Alkohol	60
Weniger Beschwerden durch zuckerarme Ernährung	61
Zucker und Kohlenhydrate	61
Zuckerflut überlastet die Verdauungsorgane	64
Zuckerarme Ernährung – So wird's gemacht	66
Beschwerdereduktion ja, aber keine Beschwerdefreiheit	70
Industrienahrung und Zusatzstoffe	71
Geschmacksverstärker	71
Carrageen	73
Zuckeralkohole oder Zuckeraustauschstoffe	73
Süßstoffe	76
Reizdarmsyndrom: Verzicht als einziger Ausweg?	80
Wirksame Heilpflanzen: 10 natürliche Helfer im Portrait	83
Brombeere	85
Flohkraut, Indisches	89

Ingwer	91
Kümmel	95
Lavendel	97
Lein	101
Pfefferminze	103
Pomeranze	107
Tausendgüldenkraut	109
Weihrauch	113
Rezepte	115
Frühstücksrezepte	115
Bauchwohl-Porridge	115
Dinkelmus mit Ingwer, Apfel und Flohsamen	116
Pochiertes Ei auf Tomatenbrot	117
Salate	119
Buchweizensalat	119
Couscoussalat mit Gurke und Avocado	120
Suppen	122
Schnelle Kürbissuppe	122
Möhren-Ingwersuppe	123
Hauptgerichte	124
Möhreneintopf mit Kichererbsen	124
Spagetti mit Zucchini-Bolognese	126
Fisch-Blumenkohlaufauf	127
Nachspeisen	128
Kokosquark	128
Bananenkuchen	129
Dips und selbstgemachtes Suppenpulver	130
Avocado-Dip	130

Möhrenquark	131
Selbstgemachtes Suppenpulver	132
Fallbeispiele und Erfahrungen	133
Viel Luft im Bauch, Blähungen und Völlegefühl	133
Bauchschmerzen und -krämpfe, Übelkeit sowie wechselhafter Stuhlgang	136
Sturzartiger Durchfall	138
Harte Stuhlkonsistenz, Verstopfung und Völlegefühl	140
Hilfreiche Adressen	144
Übersicht empfehlenswerter Lebensmittel bei Reizdarm	146
Die Autorin	153

Der Reizdarm: Ein Beschwerdekomples mit vielen Gesichtern

Jede zweite Person, die eine Ernährungstherapie bei mir startet, wird von unwillkommenen Bauchsymptomen wie Blähungen, Schmerzen, Krämpfen, Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung geplagt. Selten verhalten sich die Bauchorgane erst seit wenigen Wochen ungewöhnlich; Monate oder Jahre der Bauchbeschwerden sind die Regel, manchmal sogar Jahrzehnte! Autoimmunerkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) oder Unverträglichkeiten gegenüber Milchzucker, Fruchtzucker und Sorbit spielen oft eine große Rolle. Die ärztlich diagnostizierten Unverträglichkeiten und Krankheiten sind dann schnell durch eine individuell geeignete Ernährung zu behandeln, manchmal in Kombination mit anderen Therapien. Heilpflanzen etwa sind nützliche Helfer, die vorübergehend oder dauerhaft eingesetzt werden können.

In den allermeisten Fällen verordnen der Hausarzt oder ein Magen-Darmspezialist (Gastroenterologe) die Ernährungstherapie im Zusammenhang mit der Diagnose „Reizdarmsyndrom“ oder kurz „Reizdarm“, was auch bedeutet, dass Sie als Betroffene viele Gespräche und Untersuchungen durchlebt haben. Denn erst wenn Unverträglichkeiten, Allergien, entzündliche Darmerkrankungen, Magenschleimhautentzündung und vieles mehr ausgeschlossen wurde und Sie organisch gesund sind, wird die Diagnose „Reizdarmsyndrom“ gestellt.

Die Erwartungen meiner Patienten sind zu Beginn der Ernährungstherapie meist gering. Viele haben schon einiges ausprobiert, sind ratlos, möchten nicht den Rest ihres Lebens mit den Beschwerden verbringen – zumindest nicht in dieser Intensität. Ich verschaffe mir in einem umfangreichen Erstgespräch, das eine Stunde oder länger dauert, zunächst

einen Überblick über die Gesundheit des Menschen einschließlich seiner Beschwerdengeschichte, der Symptome, vergangener Therapieversuche und bestehender anderer Erkrankungen. Auch besprechen wir grob den Tagesablauf und die Struktur des Ernährungsalltags sowie die Lebensmittel, die gegessen und getrunken werden. Manchmal kennen Betroffene den einen oder anderen Beschwerdeauslöser, oder sie haben zumindest einen Verdacht.

Anschließend schaue ich mir die Ernährung im Zusammenhang mit den Beschwerden für 1–2 Wochen an. Dazu führt mein Patient ein Ernährungstagebuch, das ich im nächsten Schritt auswerte. Dann erarbeite ich zusammen mit dem Patienten einen individuellen Fahrplan mit dem Ziel der Beschwerdereduktion oder -freiheit. Einen strengen Ernährungsplan brauchen meiner Erfahrung nach die allerwenigsten Menschen. Vielmehr reicht es oftmals schon aus, an kleinen Stell-schrauben zu drehen, etwa eine Struktur beim Essen einzuhalten und manche Lebensmittel in einer bestimmten Reihenfolge zu verzehren. Gleichzeitig ist die Natur ein wunderbarer Arzneischrank, der ein unglaublich reichhaltiges Spektrum wirksamer Heilpflanzen liefert und den Darm wahlweise zu mehr Aktivität anregt, die Verdauung reguliert oder das Organ beruhigt.

Welche Veränderungen in der Ernährung notwendig sind und ob diese schrittweise oder von jetzt auf gleich durchgeführt werden, liegt immer an den individuellen Bedürfnissen, der Beschwerdeintensität und der Motivation des Betroffenen. Dasselbe gilt für den Einsatz von Heilpflanzen zur Unterstützung. Und so komplex und unüberschaubar der Reizdarm mit seinen vielen Gesichtern erscheint, hinsichtlich der Lebensmittelauswahl gibt es einfache und überschaubare Maßnahmen, die Ihnen gegen die Symptome des Reizdarmsyndroms helfen können.

Dazu gehören zum Beispiel eine (überwiegend) zuckerarme Ernährungsweise und der Verzehr natürlicher Lebensmittel.

Nicht jeder Mensch, der ständig zu viel Luft im Bauch hat, muss die volle Bandbreite ernährungstherapeutischer Maßnahmen ausschöpfen. Manchmal sind es die kleinen Dinge wie etwa die Geschmacksverstärker Glutamat und Hefeextrakt, die dem Darm und damit Ihnen das Leben schwermachen. Wenn Sie unterstützend vor oder während der Mahlzeit zum Beispiel Kümmeltee trinken, sorgt das schnell für ein besseres Bauchgefühl und mehr Wohlbefinden. Rund neun von zehn meiner Patienten können durch die geschickte Kombination ernährungstherapeutischer Maßnahmen und Heilpflanzenkunde ihre Beschwerden auf ein erträgliches Maß reduzieren. Manche sind dadurch beschwerdefrei.

An dieser Stelle ist es mir wichtig, darauf hinzuweisen, dass die Ernährungstherapie ein begleitender Baustein in der Therapie des Reizdarmsyndroms darstellt. Die richtige Auswahl individuell geeigneter Lebensmittel hilft erfahrungsgemäß vielen Menschen, aber nicht allen. Wann immer sich die Beschwerden verstärken oder neue Symptome auftreten, sollte stets ein Arzt konsultiert werden.

Schon zu Beginn meiner Tätigkeit als Ernährungstherapeutin in Cloppenburg habe ich bemerkt, dass ich Menschen mit einem Reizdarmsyndrom durch Veränderungen in ihrer Ernährung, oft in Kombination mit Heilpflanzen helfen kann. Daraufhin habe ich mein Wissen zum Magen-Darmtrakt vertieft und dabei viel Unterstützung und Vertrauen durch Ärzte und Psychotherapeuten, aber vor allem durch meine Patienten erfahren, sodass die Beschwerden rund um die Verdauung

schnell zu meinem Arbeitsschwerpunkt geworden sind. Insofern hat der Reizdarm mich gefunden.

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass meine Vorschläge und Empfehlungen dabei helfen, dass sich Ihr gereizter Darm bald zu einem schmeichelhaften Darm verändert.

Ihre Dr. Nadine Berling-Aumann

Das Reizdarmsyndrom

Die Zeichen des Reizdarms

Wenn der Arzt die Diagnose „Reizdarm“ stellt, haben Sie eine umfangreiche und oft belastende Zeit mit zahlreichen Untersuchungen und Tests hinter sich. Die gute Nachricht ist, dass organisch vermutlich alles in Ordnung ist bzw., dass keine schwere Erkrankung besteht, wie zum Beispiel ein chronisch entzündlicher Morbus Crohn oder die dauerhafte Unverträglichkeit gegenüber Gluten bei der Zöliakie. Dennoch plagen Sie Beschwerden wie viel Luft im Bauch, Völlegefühl, Bauchschmerzen, Krämpfe oder Durchfall. Auch das Gegenteil ist möglich, die Verstopfung. Kommen dann noch Symptome wie Übelkeit, Sodbrennen und laute Darmgeräusche dazu, wird der Reizdarm schnell zu einer Belastungsprobe, die mit der Zeit auch seelische Spuren hinterlassen kann.

Wie stark die Rolle der Psyche beim Reizdarm ist, ist nicht eindeutig geklärt. Der Reizdarm ist überhaupt eine Erkrankung mit vielen ungelösten Rätseln. Fachleute sprechen manchmal auch vom Reizdarmsyndrom oder irritablen Darm (Colon irritabile). Feststeht, dass der Reizdarm „irritiert“ ist und sich durch Symptome bemerkbar macht.

Nicht selten verläuft die Erkrankung schubartig. Das kann aus heiterem Himmel passieren oder in Zeiten besonderer Belastungen, wenn Sie z. B. eine Feier organisieren, kurz vor dem Urlaub an alles denken wollen, und es viel zu tun gibt oder in insgesamt stressreichen Zeiten.

Mögliche Ursachen und Auslöser

Während die Beschwerden lange Zeit allein auf seelische Probleme geschoben wurden, ist die Forschung heute einige Schritte weiter. Denn vermutlich handelt es sich beim Reizdarm um eine Funktionsstörung im Organ. Bei manchen Reizdarmbetroffenen gehen Erkrankungen, Lebensmittelunverträglichkeiten und Arzneimittelnebenwirkungen voraus. Üblicherweise hat der Reizdarm aber keine erkennbaren Ursachen und weist keine krankhaften Veränderungen auf.

Als mögliche Erklärungen für die gestörte Darmfunktion kommen unter anderem eine überempfindliche Darmschleimhaut, eine gestörte Darmmuskulatur, eine veränderte Darmflora, falsche Ernährung, Stress und erbliche Veranlagung in Frage.

Überempfindliche Darmschleimhaut

In der Darmwand liegt das im vorigen Kapitel beschriebene Bauchhirn oder enterische Nervensystem. Dieses Nervensystem steuert nicht nur die Darmfunktion, sondern tauscht sich auch mit den benachbarten Schleimhautzellen aus. Seit einiger Zeit vermuten Forscher nun, dass der reibungslose Austausch zwischen den Zellen bei einem Reizdarm gestört ist. Reagiert die Darmschleimhaut sehr empfindlich auf Lebensmittelbestandteile oder andere Reize, könnte diese Überempfindlichkeit das Reizdarmsyndrom auslösen.

Gestörte Darmmuskulatur

Auch die Darmmuskulatur spielt eine Rolle, denn sie sorgt dafür, dass die aufgenommene Nahrung den Magen- und Darmtrakt in der richtigen Geschwindigkeit durchläuft. Arbeitet die Darmmuskulatur zu eifrig, passiert der Nahrungsbrei den Darm zu schnell, sodass der