



Ratgeber Selbsthilfe

Reizdarm

Erfolgreich behandeln mit
Ernährung und Heilpflanzen

Nadine Berling-Aumann



Nadine Berling-Aumann

Reizdarm

Erfolgreich behandeln mit Ernährung und Heilpflanzen

Nadine Berling-Aumann

Reizdarm

Erfolgreich behandeln mit
Ernährung und Heilpflanzen

Natur und Medizin e.V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Telefon (0201) 56305 70, Fax (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Berling-Aumann, Nadine

Reizdarm – Erfolgreich behandeln mit Ernährung und Heilpflanzen

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

© Natur und Medizin e.V., Essen 2018

© Bilder: Nadine Berling-Aumann, Peter Pretscher (S. 112)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach



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

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

Weißbrot als Reizdarmgünstling?

Bei einigen Menschen macht sich das Reizdarmsyndrom durch Blähungen und Krämpfe bemerkbar, andere reagieren zum Teil mit sturzartigem Durchfall. Dann werden oft bestimmte Lebensmittel wie Weizen als Bösewichte verdächtigt.

Zwar stimmt es, dass Weißmehlprodukte einen schlechten Nährwert haben und dass Gluten (das Klebereiweiß aus Getreidesorten wie z. B. Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel) bei Menschen mit einer chronischen Unverträglichkeit zu gesundheitlichen Problemen führt. Bei Menschen mit einem Reizdarm gibt es aber in den allermeisten Fällen andere Auslöser, z. B. Zusatzstoffe und Aromen im Brot.

Ist Weizen bei einem Reizdarmsyndrom also gut oder böse? Die Antwort liegt irgendwo in der Mitte, denn Weizenvollkornprodukte liefern ebenso wie der verwandte Dinkel viele darmgesunde Ballaststoffe. Stark verarbeitete Weißmehlprodukte hingegen sind wie Sägespäne: Zündet man sie an, verglühen sie von jetzt auf gleich, und man muss schleunigst nachlegen. Sie machen den Darm müde und träge, so dass er „trotzig“ reagiert, wenn ein grobes Vollkornbrot im Anmarsch ist: Betroffene bekommen das durch Blähungen und andere Symptome zu spüren.

Generell ist es immer eine gute Idee, bei Beschwerden für 1–2 Wochen ein Ernährungs- und Beschwerdeprotokoll zu führen. Einen Vordruck finden Sie auf Seite 25. Dann haben Sie für den Besuch beim Arzt oder bei einer Ernährungsfachkraft etwas in der Hand. Gleichzeitig ermöglicht das Tagebuchführen einen Blick von außen auf die Ernährung und Beschwerden. Vielleicht fallen Ihnen dabei Zusammenhänge zwischen den Mahlzeiten und den Beschwerden auf.

Zucker, der Feind des Reizdarms

Eine überragende Rolle spielt bei Menschen mit einem Reizdarmsyndrom meiner Erfahrung nach der Zucker. Dass in Limonaden, Gummibärchen und Schokolade viel Zucker steckt, wissen alle. Wussten Sie aber, dass in einem „Fruchtjoghurt“ meist sieben Stückchen Würfelzucker oder mehr enthalten sind? Das sind mehr als 20 g oder zwei Esslöffel voll Zucker! Aber auch in Apfelsaft stecken rund 10 g Zucker – pro 100 ml Saft! Das ist genauso viel wie in Cola. Die Herausforderung für den Darm ist, den Zucker in diesen Größenordnungen zu knacken, denn dafür ist das Organ eigentlich nicht ausgelegt. So wandert der Zucker dann weiter in den Dickdarm und wird dort von den Bakterien verdaut, die Gase und kurzkettige Fettsäuren bilden. Neben dem Haushaltszucker (Saccharose) gibt es darüber hinaus noch einige andere Zuckerverbindungen, die Darmprobleme begünstigen können und über die Sie noch mehr erfahren werden.

Eine (überwiegend) zuckerarme Ernährung kann dabei helfen, die Beschwerden zu reduzieren. Vielen Menschen hilft diese einfache Maßnahme sogar dabei, beschwerdefrei zu leben.

Weitere Einflussfaktoren

Der Darm und seine „Emotionen“

Manchmal sind es die persönlichen Lebensumstände, die einen Reizdarm begünstigen. In aufregenden, stressreichen Phasen oder in Zeiten der Trauer fühlen sich viele Menschen einerseits erschöpft und antriebslos, versuchen aber gleichzeitig zu „funktionieren“. Dann schlagen einem die aufkommenden Emotionen nicht selten auf die Verdauungsorgane. Nicht grundlos gibt es zahlreiche Redewendungen in der

Die ergänzende Ernährungstherapie

Den Beschwerden auf die Schliche kommen

Ein wunderbares Hilfsmittel, um den Auslösern Ihrer Beschwerden auf die Schliche zu kommen, ist eine Dokumentation aller verzehrten Speisen und Getränke, die Sie im Laufe des Tages zu sich nehmen. Ich empfehle Ihnen dazu ein Ernährungstagebuch. Ein Ernährungstagebuch liefert Ihnen Hinweise über Ihr Essverhalten und Ihre Vorlieben, die wichtig sind, um für Sie ein passgenaues und individuelles Ernährungskonzept zu erarbeiten. Ihre persönliche Situation steht dabei immer im Vordergrund.

So wird's gemacht!

- Schreiben Sie alle Speisen und Getränke auf, die Sie im Tagesverlauf verzehren und welche Beschwerden auftreten.
- Vermerken Sie auch die Uhrzeit Ihrer Mahlzeit und ob es ein Arbeits- oder Urlaubstag ist.
- Dokumentieren Sie die Lebensmittelbezeichnungen und Mengenangaben so genau wie möglich, z. B. „1 Dinkel-Vollkornbrötchen“ oder „150 g Vanillejoghurt der Marke XY“. Außerdem können Sie Zutatenverzeichnisse ausschneiden und dem jeweiligen Tag beilegen.
- Notieren Sie auch die Zubereitungsart, etwa „Möhre roh“, „Apfel geschält“ oder „Fisch in Rapsöl gebraten“. Schreiben Sie auch Knabereien, Süßigkeiten und Kaugummis auf.
- Wenn Sie außer Haus essen, notieren Sie sich die Zutaten und tragen die Speisen und Getränke später nach.
- In der Spalte „Situation“ schreiben Sie auf, wie Ihr Allgemeinbefinden ist, ob Sie etwa Stress bei der Arbeit haben oder an einem Infekt

Vier sinnvolle Helfer

Ein guter Start in den Tag

Erfahrungsgemäß ist die erste Mahlzeit des Tages die wichtigste bei Reizdarmbetroffenen. Ein gut verträgliches Frühstück, z. B. ein selbstgemachtes Müsli zusammen mit Heilpflanzen wie Flohsamenschalen oder einer Tasse Tee mit Pomeranze, zieht sich oft wie ein roter positiver Faden durch den Tag. Wenn dann im Tagesverlauf Beschwerden auftreten, sind sie meist milder als zuvor. Dabei kann es hilfreich sein, Lebensmittel je nach Beschwerden gezielt zu kombinieren. Während bei einer weichen, wässrigen Stuhlkonsistenz und bei häufigen Blähungen z. B. feine Haferflocken mit Naturjoghurt und einer Banane die Beschwerden verringern, ist es bei einer harten Stuhlkonsistenz besser, die Haferflocken und den Joghurt mit wasser- und ballaststoffreichen Obstsorten wie Ananas oder Mango zu verzehren.

Die richtigen Ballaststoffe

Ballaststoffe lassen sich grob in wasserlösliche Ballaststoffe und wasserunlösliche Ballaststoffe einteilen. Wasserlösliche Ballaststoffe kommen zum Beispiel in großen Mengen in Flohsamen und ihren Schalen vor, in Haferflocken und in Leinsamen. Sie sind sehr gut verträglich und sorgen für eine gute Verdauung. Wasserunlösliche Ballaststoffe erkennen Sie oft mit dem bloßen Auge: Es sind die Fasern einer leicht verholzten Spargelstange oder die Randschichten in Vollkorngetreide. Wasserunlösliche Ballaststoffe sind eher schwer zu verdauen und lösen häufiger Blähungen aus. Mit einem kleinen Trick aber brauchen Sie weder auf faserreiche Gemüse noch auf Vollkornbrot zu verzichten: Sie schneiden das Gemüse ganz fein und kauen es gut durch, worüber Sie noch mehr im Kapitel „Gemüse“ weiter unten lesen werden. Fein vermahlende Vollkornmehle sind deutlich besser verträglich als das ganze unvermahlene

Korn. Mehr zu den Ballaststoffen erfahren Sie im Kapitel „Darmgesunde Ballaststoffe“.

Die zuckerarme Ernährung

Eine der wichtigsten Säulen in der Ernährung bei einem Reizdarmsyndrom ist eine zuckerarme Ernährungsweise. Rund neun von zehn Personen, bei denen überwiegend zuckerarme Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen, haben dauerhaft weniger Beschwerden. Dabei reichen die Symptome von zu viel Luft im Bauch über Krämpfe bis zu unkontrollierbaren Durchfällen oder Verstopfung. Aus diesem Grund stelle ich Ihnen das Konzept der zuckerarmen Ernährungsweise detailliert ab Seite 61 vor. Sie entscheiden dann, ob Sie sich auf das Experiment einlassen möchten.

Heilpflanzen als Unterstützer

Egal wie sich das Reizdarmsyndrom bei Ihnen zeigt, Heilpflanzen können einen großen Beitrag zur Linderung Ihrer Beschwerden leisten oder die Beschwerdefreiheit begünstigen. Viele Heilpflanzen wie Lein oder das Flohkraut wirken regulativ auf den gereizten Darm und tragen zu einem normalen Stuhlgang bei. Fenchel, Kümmel, Pomeranze und Zimt unterstützen die Verdauung und beugen der Gasbildung vor. Eibisch und Malve beruhigen den unruhigen Darm und schützen die Schleimhäute. Dies sind nur wenige Beispiele für Heilpflanzen, die Sie unterstützend und in Kombination mit einer darmgesunden Ernährungsweise für ein gutes Bauchgefühl einsetzen können. Mehr über die nützlichen Helfer aus dem Pflanzenreich erfahren Sie ab Seite 83.

Die beste Ernährung für jeden Tag

Jedes Lebensmittel, das man Tag für Tag isst und trinkt, beeinflusst das Mikrobiom im Darm und damit die Darmgesundheit. Um gesund zu bleiben, braucht der Darm keine Reinigungs- und Abführmittelkuren – auch nicht von Zeit zu Zeit. Denn wenn die Alltagsernährung positiv auf die Darmgesundheit wirkt, fühlt man sich rundum wohl und vital. Deshalb tut eine möglichst naturbelassene Ernährungsweise dem Körper, der Seele und dem Darm so gut.

In diesem Kapitel möchte ich Ihnen einige Empfehlungen zu einer guten Ernährung mit auf den Weg geben. Leider sind pauschale Empfehlungen und Tabellen immer nur bedingt auf alle Menschen übertragbar. Damit Sie sich in diesem Kapitel möglichst gut zurechtfinden, habe ich die Ernährungsempfehlungen im Anschluss an eine kurze, allgemeine Einleitung nach Stuhlbeschaffenheit und nach Beschwerden wie Blähungen und Bauchschmerzen sortiert. Lebensmittel, die Sie bei einer weichen, wässrigen Stuhlkonsistenz meiden sollten, können bei einer harten Stuhlkonsistenz hilfreich sein und umgekehrt. Gleichzeitig können sich Lebensmittel sowohl auf das Auftreten von Blähungen und Bauchschmerzen auswirken als auch auf die Beschwerdeintensität.

Im Anhang finden Sie mehrere Tabellen, in denen die Empfehlungen noch einmal zusammengefasst sind.

Betrachten Sie dieses Kapitel bitte als Angebot, einzelne Elemente für Ihren Ernährungsalltag und für einen gesunden Bauch zu nutzen. Schlussendlich entscheiden immer Sie, ob Sie eine Empfehlung umsetzen möchten.

Getränke

Bei normaler körperlicher Betätigung sollten Erwachsene 1,5–2 Liter pro Tag trinken. Wer körperlich aktiv ist, braucht mehr, wobei man auch bedenken muss, dass zusätzliche Flüssigkeit etwa aus Gemüse und Obst aufgenommen wird. Empfehlenswerte Getränke sind je nach Beschwerden Wasser, Gemüsebrühen, Kaffee, schwarzer Tee, grüner Tee, weißer Tee, Kräuter- und Früchtetees, Saftschorlen im Mischungsverhältnis 1:3 (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser) und alkoholfreie Biere. Die Flüssigkeitsaufnahme sollte aber überwiegend durch Wasser erfolgen.

Je nachdem, ob Sie einen eher weichen, wässrigen Stuhlgang haben oder das Gegenteil der Fall ist, können Sie durch Ihr Trinkverhalten und durch die Auswahl von Getränken Ihren Beschwerden entgegenwirken. Das gleiche gilt, wenn Sie viel Luft im Bauch und Blähungen haben sowie bei Bauchschmerzen und leichten Krämpfen.

Weiche, wässrige Stuhlkonsistenz

Stilles Mineralwasser und Leitungswasser, das in kleinen Schlucken und über den Tag verteilt getrunken wird, wirkt sich beruhigend auf die Darmaktivität aus. Vermeiden Sie, hastig und in großen Schlucken zu trinken, denn das kurbelt die Verdauung nur noch mehr an. Auch kohlenstoffhaltige und kalte Getränke wirken eher verdauungsanregend.

Harte Stuhlkonsistenz

Mineralwasser mit Kohlensäure und alkoholfreie Biere können die Verdauung ankurbeln und den Stuhlgang erleichtern. Trinken Sie ab und zu ganz bewusst mit großen Schlucken und eine größere Flüssigkeitsmenge auf einmal. Bewährt hat sich auch das folgende Hausmittel: Am Abend drei Backpflaumen in ein Glas Wasser legen und das Glas zudecken. Am nächsten Morgen erst das Wasser trinken, dann die Pflaumen essen.

Industrienahrung und Zusatzstoffe

Ohne die technologischen Fortschritte der letzten Jahrhunderte wäre das Leben in der westlichen Welt heute bestimmt weniger komfortabel. Und mit Sicherheit gehört auch die schnelle und allseitige Verfügbarkeit von Lebensmitteln wie Tiefkühlpizza, Müslimischungen, Joghurts mit Fruchtzubereitungen, Keksen, gekörnter Brühe und Würzmischungen dazu. Die meisten Menschen vertragen diese Lebensmittel relativ problemlos, manchmal sind ihre Zutaten bzw. die Zusatzstoffe aber Auslöser für Bauchbeschwerden. Sie reichen dann von sturzartigem Durchfall über Blähungen und Sodbrennen bis zu Verstopfung. In diesem Kapitel möchte ich Ihnen einige der häufigsten Zusatzstoffe vorstellen, welche die Beschwerden des Reizdarms begünstigen können.

Geschmacksverstärker

Glutamat und Hefeextrakt

Bei der Auswertung eines Ernährungs- und Beschwerdeprotokolls habe ich oft den Verdacht, dass geschmacksverstärkende Zusatzstoffe wie Glutamat und Hefeextrakt die Ursache für Blähungen oder Durchfall sein könnten. Das ist oft der Fall, wenn sich der Darm immer nach dem Besuch der Kantine, mancher Restaurants oder nach dem Verzehr von fertigen Gewürzmischungen und Instantbrühen ungehalten zeigt. Ich bitte die betroffene Person dann, einen sogenannten „Brühe-Test“ durchzuführen.

Brühetest

Etwa 1 TL gekörnte Brühe, die Glutamat oder Hefeextrakt enthält, in 150 Milliliter heißem Wasser auflösen und die Mischung trinken. Wichtig ist dabei, dass mindestens drei Stunden zuvor

Reizdarmsyndrom: Verzicht als einziger Ausweg?

Wurden die Auslöser für die Reizdarmbeschwerden erst einmal identifiziert, dann werde ich oft gefragt, ob die Reaktion auf auslösende Substanzen irgendwann wieder verschwindet. Manchmal ist dies tatsächlich der Fall. Zumeist empfehle ich im ersten Schritt eine Karenzzeit der Auslöser von 4–8 Wochen. Danach werden die Lebensmittel wiedereingeführt. Dieser Prozess erfolgt in mehreren Schritten:

1. Stellen Sie sich vor, dass Sie vormals viele süße Lebensmittel wie Marmelade, Honig, Schokolade, Puddings und Fruchtjoghurt verzehrt haben. Um Ihre Beschwerden zu reduzieren, haben Sie sich vier Wochen lang streng zuckerarm ernährt.
2. Nun, vier Wochen später, geht es Ihrem Bauch besser, aber Sie würden gerne mal wieder Eiscreme oder ein Stück Kuchen essen. Dann sollten Sie diese Lebensmittel auch wieder genießen dürfen! Das funktioniert am besten, indem Sie rund eine Stunde vor dem Besuch des Cafés oder der Eisdielen zum Beispiel eine Tasse Fenchel- oder Kümmeltee trinken. Zusätzlich sollten Sie etwas Zuckerarmes essen, z. B. 1–2 Scheiben Knäckebrot mit Frischkäse (Natur) und Tomaten. So ist Ihr Magen leicht gefüllt, und die Süßigkeit „rutscht“ weniger schnell in Ihren Dünndarm, dem Sie damit Zeit für die Verdauung des Zuckers verschaffen. Danach genießen Sie ein Stückchen Kuchen oder 1–2 Kugeln Eiscreme.
3. Geht es Ihnen nach dem Genuss der Eiscreme oder des Kuchens gut, versuchen Sie es beim nächsten Mal mit einer anderen Sorte und eventuell mit einer größeren Menge.
4. Lassen Sie im nächsten Schritt das zuckerarme Lebensmittel vor der Süßigkeit weg. Ihr Körper wird Ihnen dann signalisieren, ob es für den Darm in Ordnung ist oder nicht.

Flohkraut, Indisches (*Plantago ovata*)

Verwendete Pflanzenteile: Samen und Samenschalen

Das Indische Flohkraut hat zwei Wirkstoffe: Samen und deren Schalen. Beide Wirkstoffe helfen bei der Regulation einer wässrigen Stuhlkonsistenz und von Durchfall, aber auch bei harter Stuhlkonsistenz und Verstopfung, wobei sie generell eine weiche Stuhlkonsistenz erzeugen. Wichtig bei der Einnahme der Samen und der Schalen ist eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Bei einer geringen Flüssigkeitsaufnahme wirken sie stopfend.

Inhaltsstoffe und Wirkungen der Flohsamen und ihrer Schalen

Die Indischen Flohsamen und ihre Schalen bestehen größtenteils aus wasserlöslichen Ballaststoffen. Der Unterschied zwischen beiden Wirkstoffen liegt in ihrer Quellzahl, denn Indische Flohsamen dehnen sich in Wasser mindestens um das Neunfache aus, die Randschichten, die Indischen Flohsamenschalen, sogar um das 40–100-fache! Letztere haben damit eine stärkere Wirkung.

Bei einer wässrigen Stuhlkonsistenz oder Durchfall ohne erkennbare Ursache profitieren Sie von dem Wasserbindungsvermögen der Indischen Flohsamen und ihrer Schalen. Beide Wirkstoffe saugen überschüssiges Wasser wie ein Schwamm auf und sorgen dafür, dass der Stuhl eine feste(re) Konsistenz erhält. Die Stuhlkonsistenz bleibt jedoch weich.

Gleichzeitig sind die Indischen Flohsamen und ihre Schalen bei harter Stuhlkonsistenz und Verstopfung nützlich. Durch ihre Quellfähigkeit wird ein erhöhter Füllungsdruck im Darm erzeugt. Vergleichbar mit

Lein (*Linum usitatissimum*)

Verwendete Pflanzenteile: Samen

Zur Behandlung des Reizdarmsyndroms sind Leinsamen ein wunderbares pflanzliches Arzneimittel, auch wenn sich Durchfall und Verstopfung abwechseln. Denn Leinsamen helfen bei beiden Symptomen. Unterschieden werden goldener und brauner Leinsamen, wobei beide Sorten von derselben Pflanze stammen. Das Quellvermögen der goldenen Leinsamen ist etwas höher als das der braunen Variante.

Inhaltsstoffe und Wirkungen der Leinsamen

Die kleinen, nussig schmeckenden Leinsamen bestehen zu großen Teilen aus Ballaststoffen und Schleimstoffen, die für die medizinische Wirkung wichtig sind. Leinsamen sind aber auch aus anderen Gründen gesund. Sie enthalten hochwertige Fettsäuren und Vitalstoffe wie Eisen, Magnesium und Vitamin E.

Gelangen die Leinsamen in den Magen und den Darm, quellen sie dort auf und vergrößern ihr Volumen um das Vier- bis Sechsfache. Dabei geben die Leinsamen nach und nach ihre Schleimstoffe frei, die sich schützend über die Magen- und Darmschleimhaut legen. Leinsamen binden Wasser, das mit der Nahrung aufgenommen oder vom Darm abgegeben wird. Dadurch erhält der Stuhl eine festere Konsistenz. Gleichzeitig vergrößern die Leinsamen durch ihr Quellvermögen das Stuhlvolumen, was die natürlichen Darmbewegungen einerseits fördert und die Stuhlkonsistenz insgesamt weicher macht. Aus diesen Gründen sind Leinsamen gleichzeitig natürliche Helfer bei einer harten Stuhlkonsistenz und Verstopfung. Etwas Geduld gehört

Suppen

Schnelle Kürbissuppe

Zutaten (für 4 Portionen):

- 500 g Kürbis (Sorte Hokaido)
- 150 g Möhren
- 100 g Kartoffeln
- 10 g Butter oder Rapsöl
- 500 ml Wasser
- 150 ml Vollmilch
- ½ Bund Petersilie
- 2 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

Den Kürbis gut waschen (die Schale kann mitgegessen werden), zerteilen, Kerne und Fasern mit einem Löffel entfernen, Kürbis grob würfeln. Die Möhren und Kartoffeln schälen und ebenfalls grob würfeln. Die Gemüswürfel in Butter oder Rapsöl anschwitzen, salzen. Mit Wasser ablöschen und aufkochen lassen, die Milch dazugeben. Alles rund 20 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zum Garnieren die gehackte Petersilie und ganze oder gehackte Kürbiskerne dazugeben.

Bei **viel Luft im Bauch**, Blähungen, Bauchschmerzen und wechselhaftem Stuhlgang ist die Suppe gut verträglich.

Bei zu **weicher Stuhlkonsistenz** rund 15 Minuten vor dem Verzehr der Suppe eine Tasse Brombeerblättertée trinken.

Bei **harter Stuhlkonsistenz** gibt es keine Einschränkung.

Reizdarm

Erfolgreich behandeln mit Ernährung und Heilpflanzen

Blähungen, Schmerzen, Krämpfe, Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung sind unwillkommene Beschwerden, von denen viele Menschen geplagt werden – manchmal monate- oder jahrelang. Wenn der Arzt keine krankhaften Ursachen dafür findet, wird häufig die Diagnose Reizdarm gestellt. Der Weg zur Ernährungsberatung ist dann der erste Schritt zur Besserung.

Nadine Berling-Aumanns Ratgeber handelt vom Reizdarm allgemein, seinen Symptomen und Auslösern, aber vor allem davon, wie Sie den Beschwerden auf die Schliche kommen und sie gezielt und erfolgreich behandeln können.



Carstens-Stiftung : Natur und Medizin

www.naturundmedizin.de