

Ernährungsempfehlungen bei Reizdarmsyndrom

Lieber Patient, Sie leiden unter Verdauungsbeschwerden und Schmerzen, die unter dem Begriff Reizdarmsyndrom zusammengefasst werden. Im Folgenden möchten wir Ihnen einige Maßnahmen vorstellen, um diese Beschwerden zu vermindern, bzw. zu vermeiden. Nicht alle Hinweise müssen auf Sie zutreffen. In einem ausführlichen Beratungsgespräch sollten die individuellen Auslöser von Beschwerden identifiziert werden:

1. Ballaststoffe

Bei den Beschwerden des Reizdarmsyndrom unterscheiden wir 3 Typen:

- Menschen, die eher zu Durchfällen neigen
- Menschen, die eher zu Verstopfung neigen
- Menschen, bei denen die Schmerzen im Vordergrund stehen
- Es gibt selbstverständlich auch Mischformen

Neigen Sie eher zu Durchfällen, sollten Sie eher lösliche Ballaststoffe bevorzugen, die Sie in Vollkornprodukten, Gemüse und Obst finden. Diese Ballaststoffe können viel Wasser binden, ohne das Ihrem Körper Wasser „verloren“ geht. Die löslichen Ballaststoffe helfen weiterhin, Ihre guten Darmbakterien und die Darmzellen zu ernähren. Das stärkt Ihren Darm und hilft so Durchfall zu vermindern.

Kommt es bei Ihnen eher zu Verstopfung, ist eine ballaststoffreiche Ernährung ebenfalls sehr wichtig. Allerdings können Sie neben den löslichen Ballaststoffen auch unlösliche, in Form von eingeweichten Pflaumen, Leinsamen und Kleie essen. Besonders wichtig ist es, dass Sie zu diesen ballaststoffreichen Lebensmitteln ausreichend trinken (z.B. pro Teelöffel Leinsamen / Kleie 1 großes Glas Wasser). Andernfalls kann sich die Verstopfung noch verstärken.

Stehen bei Ihnen Blähungen oder Schmerzen im Vordergrund, ist es empfehlenswert, eher weniger unlösliche Ballaststoffe zu essen und leicht verdauliche Lebensmittel zu bevorzugen (siehe auch individuelle Unverträglichkeiten). In jedem Fall sollten Sie aber ausreichend trinken und fein vermahlene Vollkornbrote und Vollkornprodukte essen.

2. individuelle Unverträglichkeiten

Viele Menschen kennen die Lebensmittel, die sie nicht gut vertragen. Bestehen bei Ihnen noch Unsicherheiten dies bezüglich, können Sie diese Lebensmittel mit Hilfe eines Ernährungstagebuches herausfinden. Häufige Unverträglichkeiten bestehen gegenüber:

- Zwiebelgemüse (Zwiebel, Knoblauch, Schnittlauch, Porree, Lauch, Frühlingszwiebeln)
- Kohlgemüse (Weiß-, Rot-, Grün-, Rosenkohl, Wirsing, Spitzkohl)
- Fette Speisen (z.B. in Fett ausgebackene Lebensmittel, Geflügelhaut, Sahne-, Cremespeisen, Mayonnaise)

- Hülsenfrüchte (getrocknete Erbsen, Bohnen und z. T. auch Linsen)
 - blähende oder abführend wirkende Obstsorten (Birnen, Steinobst)
- Meiden sie die Ihnen bekannten Lebensmittel, die Unverträglichkeiten hervorrufen.

3. Milch- und Milchprodukte

Fast die Hälfte der Menschen mit Reizdarmsyndrom weisen eine Milchzuckerunverträglichkeit auf.

Besonders schlecht verträglich ist in diesem Fall die reine Trinkmilch (frisch oder ultrahoherhitzt), da sie am meisten Lactose (Milchzucker) enthält. Schon deutlich weniger lactosereich und damit leichter verdaulich sind gesäuerte Milchprodukte, z. B. Joghurt, Buttermilch, Dickmilch und Quark. Sahne, saure Sahne und Creme fraiche enthalten kaum noch Lactose. Einen Lactosegehalt < 1g / 100 g Lebensmittel findet sich in Butter und Hartkäsesorten (Emmentaler, Parmesan, Gouda u.ä.). Diese Milchprodukte sind deshalb fast für jeden Menschen auch mit Lactoseintoleranz gut verträglich. Vorsicht ist allerdings bei einigen Lebensmitteln geboten, in denen sie Milchzucker gar nicht erwarten würden, z.B. fettreduzierte Wurst, Süßwaren und Gebäck, Fertigsaucen, Mayonnaise. Darum ist es wichtig, gerade bei Fertigprodukten die Zutatenliste zu lesen. Achten sie auf die Angaben Milchzucker oder Lactose.

4. Fructoseintoleranz

Fructoseintoleranz ist eine Störung der Fructoseverdauung, bzw. Fructoseaufnahme durch die Darmwand ins Blut. Es kann nach dem Genuss von Fruchtzucker, insbesondere in isolierter Form zu Durchfall, Bauchkrämpfen und Völlegefühl kommen. In diesem Fall, sollten sie fructosereiche Obstsorten, Säfte und fructosereiche Gemüsesorten meiden. Oft hilft, gerade zu Beginn der Kostumstellung, eine „strenge“ fructosearme Diät für ca. 4 Wochen. Im Anschluss daran, essen Sie nach und nach wieder mehr fructosehaltige Lebensmittel und finden damit Ihre persönliche Toleranzgrenze. Eine weitergehende Ernährungsberatung wäre dann sinnvoll.

5. Gluten

Die Glutenunverträglichkeit kommt bei Menschen mit Reizdarmsyndrom im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung relativ häufig vor. Man spricht in diesem Zusammenhang von einer latenten Sprue und Betroffene profitieren eindeutig von einer glutenfreien Kost. Lassen Sie den Verdacht von Ihrem Arzt überprüfen. Es ist wichtig, bei Verdachtsbestätigung immer sämtliche Lebensmittel zu vermeiden, die das Klebereiweiß aus den Getreidesorten Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Grünkern und Dinkel enthalten oder daraus hergestellt werden. So genannte Primärstärke (reine Stärke) enthält nur eine

minimale Resteiweißmenge und ist deshalb bei glutenfreier Ernährung erlaubt. Es ist in jedem Fall sinnvoll für Betroffene, engen Kontakt zur Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (Filderhauptstr. 61, 70599 Stuttgart) aufzunehmen. Hier werden u.a. so genannte Positivlisten (also Lebensmittel, die verzehrt werden können) ständig aktualisiert, welche Menschen mit Glutenunverträglichkeit ein hilfreicher Wegweiser durch die Vielfalt an Fertigprodukten sein können.

6. Pre- und Probiotika

Der tägliche Verzehr von Pre- und Probiotika kann ihren Darm stärken. Diese positiv wirkenden Ballaststoffe und Bakterien gelangen unverdaut in die unteren Darmabschnitte und dienen dort den Darmzellen und günstigen Darmbakterien als Nahrung und Unterstützung. Besteht bei Ihnen eine Lactoseintoleranz sollten Sie lactosefreie Probiotika zu sich nehmen (z. B. Yakult). Laut gut belegten Studien kann der tägliche Genuss von Probiotika die Ausprägung einer Lactoseintoleranz mildern. Pre- und Probiotika sind aber in keinem Fall ein Ersatz für eine gesunde und ausgewogene Ernährung, sondern eher das i-Tüpfelchen, wenn die Basis des gesunden Lebensstils stimmt.

7. ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist unerlässlich für eine gute Darmfunktion. Bitte trinken Sie täglich mindestens 1,8 l energiearme Getränke, z. B. Wasser, Kräuter- und Früchtetees, Fruchtsaftschorlen, ab und zu Gemüsesäfte. Kaffee bis zu ca. 4 Tassen pro Tag dienen ebenfalls der Versorgung des Körpers mit Flüssigkeit.

8. Vermeidung von Mangelernährung

Viele Betroffene haben eine lange Liste von Lebensmitteln, die sie schlecht vertragen. Hinzu kommt oft die Angst, dass weitere Lebensmittel die Liste noch ergänzen könnten. Außerdem ist es schwer, die Lebensmittel, die Unverträglichkeiten hervorrufen zu identifizieren. Wir essen meist eine Kombination verschiedenster Nahrungsmittel und die Reaktion ist oft erst Stunden, bisweilen sogar erst am folgenden Tag spürbar. So können Speisen oder Lebensmittel in "Verdacht" geraten, die gar nicht der eigentliche Auslöser sind. Folgendes ist dann wichtig:

- a) Mit einer Ernährungsberatung eine möglichst reizarme Diät zusammenstellen, bis zur Symptommfreiheit, dann langsam, Lebensmittel für Lebensmittel aufbauen
- b) Ruhe bewahren, keine Angst vor dem Essen, an der positiven Einstellung arbeiten
- c) Drohende Mangelernährung durch Vertrauensgewinn zu seinem eigenen Körper abwenden.

9. Entspannungstechniken, Beschäftigung, Bewegung, Selbsthilfegruppen

Um Punkt 8 gut zu bewältigen hat sich bewährt, dass Sie sich und ihrem Körper etwas Gutes tun und regelmäßig Entspannung gönnen. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen kann helfen, eine positivere Sicht der Dinge zu erlangen. Bewegung und Sport, insbesondere im Freien dienen nachweislich dem Immunsystem und helfen ebenfalls schlechte Stimmung und Gedanken zu vertreiben.

Weitere Informationen unter:
Deutsche Reizdarmselbsthilfe e.V.
Mörikeweg 2
31303 Burgdorf
www.reizdarmselbsthilfe.de

Sollten sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder kontaktieren unser Ernährungsberatungsteam.

gez. ihr Ernährungsberatungsteam