

Kraftnahrung für das heikle Magen-Darm-System

Bauchsache. Die Darmforschung erfährt gerade einen Hype. Unser Verdauungstrakt erweist sich als wesentlich mächtiger als angenommen. Und der Mensch hat einigen Einfluss darauf.



COLASALVA/PHOTOSTOCKPHOTO.COM

Es geht um weit mehr als nur heiße Luft

Flatulenz. Blähungen sind meist harmlos und doch unangenehm – nicht nur körperlich. Ursachen, Tipps und Tricks

„Ein Furz geht immer“, lautet eine alte Kabarettistenweisheit. Soll heißen: Das Thema bringt einen sicheren Lacher. Wer häufig unter Blähungen leidet, hat jedoch ein schambesetztes Problem, das bis zum sozialen Rückzug führen kann. Dass der Franzose Joseph Pujol (gest. 1945) eine schillernde Karriere als Kunstfuzzer gemacht hat und – übrigens geruchsfrei – Kinderlieder, Tierlaute, Kanonendonner und sogar die Marsellaise intonierte, ist da kein Trost.

Der Körper von Otto Normalverbraucher entwickelt täglich stolze 1,5 Liter Gase – Stickstoff, Wasserstoff, Kohlendioxid, Sauerstoff und Methan. Auslöser sind jene Speisereste, die im Magen und Dünndarm durch Säuren, Enzyme oder aufgrund von individuellen Unverträglichkeiten nicht verdaut

wurden bzw. werden konnten und schließlich von den Bakterien im Dickdarm zersetzt werden. Immerhin: Das Meiste davon kommt ins Blut, wird in der Leber abgebaut und über die Lunge ausgeatmet bzw. aufgestoßen. Zwiebeln und Knoblauch fördern die Gasbildung, ebenso frisches Brot.

Kohl und Hülsenfrüchte Geruchsintensive Blähungen infolge von Kohl und Hülsenfrüchten sind aufgrund der Schwefelverbindungen geradezu ein Klassiker, nicht umsonst heißt es: „Jedes Böhnchen ein Tönchen“. Man muss auf die gesunden Hülsenfrüchte, die auch blendende Eiweißlieferanten abgeben, deswegen aber nicht verzichten. Weniger Darmwinde entweichen, wenn man Bohnen und Co vor dem

Erhitzen einweicht bzw. die Stärke abschöpft. Dazu wird der Schaum, der sich beim Kochen von Hülsenfrüchten bildet, entfernt. Ernährungswissenschaftlerin Veronika Macek-Strokosch rät zudem: „Bohnenkraut sollte bei Speisen mit Hülsenfrüchten nicht fehlen. Es unterstützt die Verdauung und mildert die Gasbildung.“ Andere verdauungsfördernde Kräuter sind etwa Kümmel, Fenchel, Anis, Dille, Koriander, Majoran, Kardamom und Oregano.

Schlägt das Vorbeugen dennoch fehl, hilft der Griff zum guten alten Pfefferminztee. „Abends keine Rohkost essen!“, empfehlen etliche Experten. Studien widerlegen jedoch, dass dies prinzipiell zu Problemen führt. Allerdings ist eine empfindliche Reaktion auf Rohkost



Pfefferminze als Tee: ein beliebtes Hausmittel gegen Blähungen

vor dem Schlafengehen möglich und kann unter Umständen sogar ein Reizdarmsyndrom begünstigen. Zusätzliche Gasbil-

dung droht auch, wenn Fleischtiger plötzlich einen Ballaststoff-Schwerpunkt setzen.

Flug-Nebenwirkung

Immer gilt: Fliegen verstärkt die Flatulenz, denn durch den Druckunterschied dehnen sich die Gase aus. Neuseeländische Forscher empfehlen zur Neutralisierung geruchsintensiver Furze daher allen Ernstes den Einbau von Aktivkohle in die Flugzeugsitze. Im Yoga kennt man immerhin eine gaslösende Übung: Rückenlage einnehmen, Hände um die angewinkelten Knie legen und einatmend beide Beine zur Brust drücken. Beim Ausatmen die Beine wieder loslassen. Bei hohem Leidensdruck hilft Leidensgenosse Jan Rein, Autor von „Das Pups-Tabu“ (Heyne 2017) mit einer Anti-Furz-Diät weiter.

„Ganz entscheidend für unsere Gesundheit ist die von Darmbakterien und Darmschleimhaut gebildete Schutzschicht“, betont Ernährungsexpertin Macek-Strokosch. „Zu viel Zu-

VON ANDREA KRIEGER

„Geht's dem Darm gut, geht's dem Menschen gut“, sagt der Volksmund. Dieses Credo mag etwas simpel klingen, bekommt aber täglich neue Nahrung. Unbestritten ist eine gute Verdauung eine wichtige Basis für das Wohlbefinden, wobei regelmäßige WC-Sitzungen und kaum Blähungen gewünscht sind. Darüber hinaus zeigt sich immer mehr, wie stark der Konnex zwischen Magen-Darm-Trakt, Stimmung und allgemeiner Gesundheit insgesamt ist. So sind stolze 70 Prozent aller Abwehrlzellen im Darm beheimatet.

Die Redewendung „Schiss haben“ leitet sich vom angstbedingten Stuhlbrand ab. Relativ neu ist die Erkenntnis, dass der Einfluss nicht nur vom Kopf zum Darm, sondern auch in die andere Richtung wirkt. Veronika Macek-Strokosch, Wiener Ernährungswissenschaftlerin, erklärt wieso: „Ein komplexes Geflecht aus Nervenzellen durchzieht nahezu den gesamten Magen-Darm-Trakt und ist mit dem Gehirn vernetzt. Das sogenannte Bauchhirn arbeitet autonom und zeigt uns, ob wir uns gut fühlen.“ So gehen Depressionen manchmal mit einem Mangel des vor allem in tierischem Eiweiß enthaltenen Vitamin B12 einher. Wer das Verdauungssystem stärkt, tut also auch etwas für seine Psyche und die Gesamtverfassung. Veränderbar sind vor allem die Darmbakterien, eine mächtige Truppe aus günstigen und weniger günstigen Bakterien.

Ballaststoffe – die Stars

Ballaststoffe fördern die nützlichen Bakterien. Claudia Winkler, Diätologin am WGKK-Gesundheitszentrum Wien-Nord, erklärt ihren Klienten und Klientinnen den Effekt regelmäßig: Abgesehen von einer regulierten Verdauung seien dadurch „ein geringeres Körpergewicht, ein niedrigeres Diabetesrisiko, ein niedrigerer Cholesterinspiegel und wahrscheinlich auch ein verringertes Dickdarmkrebs-Risiko möglich.“ Vor allem unlösliche Ballaststoffe quellen im Darm stark auf, was die Stuhlmenge erhöht. Sie kommen speziell in Vollkorngetreiden, Hülsenfrüchten, Blatt- und Wurzelgemüsen vor. Lösliche Ballaststoffe wiederum finden sich etwa in Äpfeln und Birnen, Zwiebeln, Artischocken, Topinambur, Schwarzwurzeln, Hafer oder Gerste. „Vereinfacht gesagt, ernähren sich die Darmbakterien von diesen Ballaststoffen, außerdem verzögern sie die Magenentleerung“, sagt Winkler. „Das sorgt für einen langsameren Blutzuckeranstieg und längere Sättigung.“ Ideal sind 30 Gramm Ballaststoffe täglich. 150 Gramm Topinambur decken bereits zwei Drittel des Tagesbedarfs, ein Linsengericht plus zwei Scheiben Vollkornbrot die Hälfte, 100 Gramm Haferflocken ein Drittel.

Aber: Nur wenn genug getrunken wird, erledigen die Ballaststoffe ihren Job. Deshalb soll der Urin nicht dunkler als hellgelb sein. Als ausreichende Flüssigkeitsversorgung gelten etwa 30 bis 35 Milliliter Wasser, stark verdünnte Obstsaft oder ungesüßter Tee pro Kilogramm Körpergewicht.

Das Grundübel

„Ganz entscheidend für unsere Gesundheit ist die von Darmbakterien und Darmschleimhaut gebildete Schutzschicht“, betont Ernährungsexpertin Macek-Strokosch. „Zu viel Zu-



VON/STOCKPHOTO.COM

Beim Einkaufen lohnt sich ein Blick auf die Ballaststoffangaben. Täglich sollten es 30 Gramm sein

cker und Fett, aber auch Antibiotika und Stressphasen können diese schädigen. Wenn häufig entzündungsauslösende Stoffe wie Bakterienbestandteile über das Blut in der Leber kommen, droht eine nichtalkoholische Fettleber. „Das begünstigt langfristig etwa ein erhöhtes Diabetes-Risiko und mehr Gewicht. „Bereits eine leichte Störung der Darmbarriere hat entscheidende Folgen für die Leber und führt unter anderem zu vermehrter Fettbildung und -speicherung“, so Macek-Strokosch. Rotes Fleisch und Wurstwaren erhöhen auch wegen des Fettgehalts das Darmkrebsrisiko. Statt fettreichen Zubereitungen wie Frittieren oder Herausbacken empfehlen sich Dünsten, Dampfgaren oder Schmoren. Eine Alternative zum Geschmacksträger Fett sind etwa aromatische Kräuter statt Crème Fraîche.

Der Gusto auf Schoko und Co wiederum sollte bei ballaststoffreicher Küche automatisch sinken. Zumal Naschereien ohnehin ein kurzer Energieschub sind: So schnell der Blutzucker-

spiegel steigt, sinkt er auch wieder und der nächste Hunger wartet schon.

Vorbild Asien

Asiaten bekommen seltener Darmkrebs. Vielleicht mit ein Grund, warum die gemüse- und getreidereiche Ernährungsweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) im Westen beliebter wird. Zentral ist das sogenannte Verdauungsfeuer. „Eine schwache Verdauungsleistung kann durch gegarte Gerichte und die Verwendung von ther-

misch warmen aromatischen Kräutern angekurbelt werden“, erklärt Macek-Strokosch, auch TCM-Ernährungsberaterin. Als thermisch warm gelten etwa Zimt, Koriander und Kümmel.

Wie auch immer man das Verdauungssystem kräftigen will, man gehe langsam vor: Radikale Veränderungen irritieren das Gewohnheitstier Magen-Darm-Trakt. Generell ist die Verdauung auch Typsache. Hartnäckige Durchfälle, Verstopfungen und Blähungen, womöglich noch in Verbin-

„Ganz entscheidend für unsere Gesundheit ist die Schutzschicht des Darms. Schon eine leichte Störung der Darmbarriere führt unter anderem zu vermehrter Fettbildung und Fettspeicherung in der Leber.“

Mag.a Veronika Macek-Strokosch
Ernährungswissenschaftlerin, Eat2day



SABINE KLEMPF

MEIN BAUCHGEFÜHL SAGT:
GESUNDHEIT BEGINNT IM DARM.

www.optifibre.at

EMPFOHLEN BEI
VERSTOPFUNG, DURCHFALL, REIZDARM

- 100% pflanzlich
- Einfach anzuwenden
- Geschmacksneutral
- Kein Gewöhnungseffekt

20 JAHRE
Zufriedenheit

TESTEN SIE DIE **NR.1***
Gratis Muster in Ihrer Apotheke erhältlich.

*Nichtgenussendes pflanzliches Präparat für Darmgesundheit (Quelle: IQWiG, DTC, OTC, Meta, Darmgesundheit in Wien und Köln, 2017)