Die Darmlupe: Wie verträglich ist welches Lebensmittel?

Spätestens wenn der Bauch länger als drei Monate deutliche Symptome zeigt, wird der Ruf nach einer leicht verdaulichen Kost laut. Doch was heißt das eigentlich?

Früher galten Speisen als „leicht verdaulich", die in übersichtlichen Portionen angereicht wurden und die je nachdem, welches Organ betroffen war, Rücksicht auf die fehlende Funktionseigenschaft nahmen.

Daraus ist heute eine Kultur der Meidungsempfehlungen geworden. Im Großen und Ganzen werden in den heute kursierenden Empfehlungen sinnvolle, aber auch weniger effektive Ratschläge in einen Topf geworfen. Mit dem Ergebnis, dass eine Verbotskost entstehen kann, die ernährungsphysiologisch nicht mehr begründbar ist und das Risiko von Mangelernährung in sich birgt.

Kein Wunder also, dass man in gängigen medizinischen Leitlinien, wie zum Beispiel bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und der Leber, wieder weg von solchen sinnfreien Pauschalempfehlungen und hin zu vernünftigen sinngebenden ernährungsphysiologischen Empfehlungen mit Maß und Ziel kommt.

Holen Sie sich hier im Zweifel rechtzeitig Profis an die Seite, die sich über Ihre Ernährungsgewohnheiten, Ihre Vorlieben und Wünsche informieren (siehe Adressen → Seite 197). Mit der Abfrage Ihrer Symptome und in Kenntnis der vorliegenden Arztberichte werden zertifizierte Ernährungsfachkräfte dann eine individuelle, an Ihren Symptomen orientierte Kost gestalten. Gerade wenn bei Ihnen krank machende Ursachen ausgeschlossen sind, ist die Chance groß, dass durch die Veränderung von Essgewohnheiten und Lebensmittelauswahl eine Besserung erreicht werden kann. Denn das Aus-

schalten einer möglichen Fehlernährung, die Wahl einer anderen Kombination von Lebensmittelgruppen oder das Hinzunehmen einer kleinen, bisher vernachlässigten Lebensmittelgruppe vermag viele Befindlichkeitsstörungen im Magen-Darm-Trakt nachhaltig zu verbessern.

Und vieles davon liegt in Ihrer Hand. Es gibt genügend Lebensmittel, die auf der Positivliste stehen. Sie sind unbedenklich und erwünscht. Sie tagtäglich zu kombinieren, in attraktiven Zubereitungen auf den Tisch zu bringen, sorgt oft für mehr Ruhe im Verdauungstrakt, schenkt Lebensqualität und bewahrt Sie vor populären Meidungsempfehlungen.

Getränke

Eine geregelte Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, keine Frage! Um schnell und effizient die Beschwerden zu reduzieren, sind kalorienfreie Getränke wie Trink- oder Mineralwasser ideal. Ob Säfte, Nektare oder auch Limonaden – die Zufuhr solcher Getränke sorgt bei den meisten Betroffenen mit Magen-Darm-Beschwerden häufig für Turbulenzen in der Verdauungsarbeit.

In einem „guten“ Apfelsaft stecken pro Liter bereits über 100 Gramm fruchteigener Zucker, fast ähnlich viel wie in Limonaden-

GUT ZU WISSEN

Kohlensäure – ja oder nein?

Wissenschaftliche Studien rund um das Reizdarmsyndrom haben versucht, eine Antwort auf diese Frage zu finden. Und alle sind kläglich gescheitert. Ob Sie Leitungswasser oder ein Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure wählen, ist letztlich unerheblich. Wichtiger ist die gleichmäßige Verteilung über den Tag, und dass Ihnen Ihr Getränk schmeckt. Ihr Wohlbefinden mit „Ihrem“ Getränk ist ebenfalls entscheidend. Anreize können dabei Fruchtstücke oder Kräuter oder das Verdünnen mit einem Saft im Verhältnis von 1:5 sein.

Check: Meine Flüssigkeitszufuhr und meine Verteilung

		BEISPIELE FÜR FLÜSSIGKEITS-AUSWAHL	MEINE FLÜSSIG-KEITSAUSWAHL	MEINE FLÜSSIG-KEITSMENGE (~ 150 ML)
Nach dem Aufstehen		warmes oder kaltes Trinkwasser		
Zum Frühstück		1–2 Tassen Kaffee, Tee, Früchtetee, Kräutertee		
Am Vormittag		2 Gläser Trink- oder Mineralwasser		
Zum Mittagessen		1–2 Gläser Trink- oder Mineralwasser		
Am Nachmittag		1–2 Tassen Kaffee, Tee, Früchtetee, Kräutertee		
Zum Abendessen		1 Glas Früchtetee, Kräutertee		
Vor dem Schlafengehen		Trink- oder Mineral-wasser, Tee, Früchte-tee		

AUSWERTUNG

Die empfohlene durchschnittliche Flüssigkeitszufuhr wird altersabhängig mit 30–35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht angegeben. So kommen circa 2,0–2,5 Liter Flüssigkeit für eine 70 Kilo schwere Person zustande. Diese Gesamtmenge setzt sich nicht nur aus Flüssigkeiten aus Getränken zusammen, sondern bezieht sich auch auf das Wasser in Lebensmitteln, zum Beispiel aus wasserreichen Obst- und Gemüsesorten oder Suppen. Insgesamt ist diese Zufuhrempfehlung somit von vielen Faktoren abhängig (unter anderem sind das: Alter, Sportart und -umfang, Medikamente, Lebensmittelauswahl).

Ideal für Patienten mit Magen- und Darmbeschwerden ist es, wenn circa 70 Prozent der empfohlenen Gesamtflüssigkeit regelmäßig über den Tag bis zum frühen Abend getrunken wurden. Damit gewährleisten Sie ein gleichmäßiges Anfluten der Flüssigkeit über den Tag, sodass Verdauungsprozesse optimal unterstützt werden können.

Geeignete und weniger geeignete Getränke bei Magen-Darm-Beschwerden

GEEIGNET	IN MAßEN GEEIGNET	WENIGER GEEIGNET
Leitungswasser Mineralwasser (still oder mit wenig Kohlensäure)	Kaffee, schwarzer Tee Mineralwasser mit viel Kohlensäure	Fruchtsaftschorlen (1:1), Fruchtsaftgetränke
ungesüßte Kräuter- und Früchtetees	Gemüsesäfte in kleinen Mengen (~120–150 ml)	Limonaden, Brausen
	gesüßte Kräuter- und Früchtetees	
	stark verdünnte Fruchtsäfte (1:5 mindestens)	zuckerreduzierte Getränke
	pure Fruchtsäfte in kleinen Mengen (~100–150 ml)	Energydrinks koffeinhaltige Getränke
		Instantgetränke
ALLTAGSTIPPS FÜR GETRÄNKE		
→ kleine Mengen gleichmäßig über den Tag verteilt bevorzugen		→ große Mengen an kalten (kohlensäurereichen) Saft- oder Süßgetränken meiden

getränken. Bei Beschwerden im Magen-Darm-Trakt geht es bei der Bewertung nicht um die Kalorien. Trotzdem sollten Sie eher kalorienfreie Getränke wählen, weil Sie dadurch deutlich mehr Spielraum für andere kohlenhydrathaltige Lebensmittel haben. Es entlastet Ihren oberen Dünndarm, wenn Sie auf die schwallartig anflutenden Zucker und Süßungsmittel aus den Getränken verzichten (siehe Leber → Seite 29; Fruktose → Seite 89; zuckerfreie Diäten → Seite 169).

Die wichtigste verdauungsharmonisierende Wirkung hat aber die Verteilung der Flüssigkeit über den Tag. Eine „Druckbetankung“, nur um auf die idealen 1,2–1,7 Liter Flüssigkeit pro Tag zu kommen, ist genauso ungünstig, wie zu wenig zu trinken. Daher ist eine Bestandsaufnahme Ihres Trinkverhaltens ratsam (→ Seite 119).

Trinkwasser und natürliches Mineralwasser sind und bleiben eine wichtige Quelle für Mineralstoffe und Spurenelemente. Den Wert Ihres Getränks bestimmen die darin enthaltenen Mineralstoffe. Der Gehalt an Natrium kann dabei den Ausschlag für die Wahl Ihres Getränks geben. Natrium und Chlorid bilden zusammen das Kochsalz. Da die Zufuhr von zu viel Salz zu vermeiden ist, ist es sinnvoll, ein eher natriumarmes Wasser auszuwählen (Natriumangabe < 20 mg/l).
Sogenannte Near-water-, Sport-, Fitness- oder Wellnessgetränke sind überwiegend mit Zusatzstoffen (Pflanzenextrakte, aber auch Heilkräuter) und zum Teil erheblichen Mengen an Zucker hergestellt. Hier kann eine Stolperfalle für Betroffene mit Magen-Darm-Beschwerden lauern.

Die Verwendung von **Fruchtsaft, Fruchtnektar oder Fruchtsaftgetränken** sollen Betroffene von Magen-Darm-Beschwerden stets kritisch hinterfragen. Je nach Trinkmenge und Trinkabstand können die teilweise hohen Zuckermengen, insbesondere der Fruchtzucker, Darmbeschwerden Vorschub leisten.

Kalorienreduzierte Erfrischungsgetränke enthalten anstatt Zucker andere Süßungsmittel. Dies können Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe sein. Zuckeraustauschstoffe reduzieren zwar den Energiegehalt, führen aber eher zu Unverträglichkeiten (siehe Zuckeraustauschstoffe → Seite 164; ohne Zucker → Seite 169).

INFO

In Kaffee ist üblicherweise Koffein, in 100 Millilitern des Heißgetränks sind 80 Milligramm Koffein enthalten. Der Koffeingehalt im Kaffee wird vor allem durch die Kaffeesorte (üblicherweise Arabica oder Robusta) mitbestimmt. Sie nehmen mit einer Tasse Kaffee (150 Milliliter) aus Arabica-Bohnen circa 60 bis 100 Milligramm Koffein auf. Robusta-Bohnen werden für die Verarbeitung in Espresso-Mischungen verwendet, da sie aufgrund ihres niedrigeren Ölgehalts eine stabile Crema ausbilden. In einer Tasse Espresso (30 Milliliter) sind aufgrund der kleineren Portionsgröße entgegen der gängigen Meinung nur 25–30 Milligramm Koffein pro Tasse enthalten.

Wissenschaftliche Studien konnten keinen Beweis vorlegen, dass Koffein an sich zu Magen-Darm-Beschwerden führt. Vielmehr konnte gezeigt werden, dass es wie immer um Portionsgrößen und Essverhalten geht: „Die Menge macht das Gift!“ Und daher wird von den Ernährungsfachgesellschaften empfohlen, eine tägliche Einzeldosis von 200 Milligramm Koffein →

Koffeingehalt

KAFFEESORTEN	KOFFEINGEHALT PRO 100 ML	KOFFEINGEHALT IN MG PRO PORTION	EMPFOHLENE TAGESDOSIS PRO PORTION IN %
Filterkaffee, handaufgebrüht, 150 ml	40–66 mg	60–100 mg	15 %–25 %
Filterkaffee, Kaffeemaschine, 150 ml	26,6–60 mg	40–90 mg	10 %–22,5 %
Löslicher Kaffee, 150 ml	40 mg	60 mg	15 %
Entkoffeinierter Kaffee, 150 ml	2 mg	3 mg	0,75 %
Espresso, 25 ml	100–120 mg	25–30 mg	6,25 %–7,5 %
Milchkaffee, 200 ml halb/halb	40–66 mg	40–66 mg	10 %–16,6 %
Cappuccino, 200 ml (40 ml Espresso + 160 ml Milch)	25–30 mg	40–48 mg	10 %–12 %
Latte Macchiato 200 ml (40 ml Espresso + 160 ml Milch)	25–30 mg	40–48 mg	10 %–12 %

nicht zu überschreiten. Und solange Sie diese üblichen Mengen nicht überschreiten, entwässert Koffein auch nicht.
Auch süße Softdrinks wie Cola oder Energydrinks können Koffein enthalten. Der durchschnittliche Koffeingehalt reicht von mindestens 60 bis zu maximal 250 Milligramm Koffein pro Liter. Eine Dose Cola mit 0,33 Millilitern Inhalt hat rund 40 Milligramm Koffein und liegt damit eher im unteren Bereich. Es müssen also deutlich höhere Mengen verzehrt werden, um einen ähnlich hohen Koffeingehalt wie bei dem Genuss einer Tasse Kaffee zu erreichen.
Und übrigens: Selbst in Zartbitterschokolade finden sich je nach Sorte und Kakaogehalt Werte von 15 bis 115 Milligramm Koffein pro Tafel.
Daher achten Sie auf die Gesamtbilanz, falls Ihnen der Verzicht auf einen Espresso oder eine Tasse Kaffee schwerfällt.

Limonaden werden üblicherweise mit Fruchtauszügen, Zucker, Genusssäuren (Apfel-, Wein- oder Zitronensäure) aus Trink- oder Mineralwasser hergestellt. Der Zuckergehalt beträgt ungefähr sieben Prozent und natürliche Farbstoffe dürfen zugesetzt werden, wobei Sie dies am Etikett erkennen können. Wertgebende Zutaten enthalten Limonaden und Brausen nicht. Sie sollten diese Getränke auf ein Minimum reduzieren.

Gemüse

Gemüseverzehr ist die Grundsäule einer darmgesunden Kost im Rahmen einer ausgewogenen Mischkost. **Gemüse** ist eine Sammelbezeichnung für alle essbaren Teile von einjährigen Pflanzen, wobei uns frisches Gemüse das ganze Jahr über zur Verfügung steht. Saisonal wird es Ihnen als frisches Freilandgemüse angeboten. Bei vielen Gemüsesorten ist dann auch eine längere Lagerung möglich: Möhren, Kohlrabi, Kohlrüben oder andere Kohlarten, aber auch Zwiebeln können saisonunabhängig angeboten werden.

In erster Linie geht es für Betroffene von Magen-Darm-Beschwerden darum, die täglich empfohlene Gemüseverzehrmenge nach Möglichkeit zu erreichen, denn aus vielen Untersuchungen lässt sich schließen, dass die meisten Erwachsenen eine ausreichende Gemüsezufuhr von 400 bis 600 Gramm pro Tag nicht erreichen.

Wie sah es gestern bei Ihnen aus? Werten Sie mit dem folgenden Check Ihren persönlichen Gemüseverzehr aus.

Check: Meine Gemüse-Bestandsaufnahme

Mein Gemüseverzehr in den letzten drei Tagen

	Kleine Portion 125 g	Mittlere Portion 250 g	Große Portion 300 g	Riesenportion 400 g
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				

AUSWERTUNG

Hervorragend! › 400 g/Tag an allen drei Tagen!
Liegen Sie an allen drei Tagen über 400 g/Tag? Spitze! Es empfiehlt sich, diese Vielfalt beizubehalten! Lesen Sie in den folgenden Zeilen, warum!

Ok! ~ 400 g/Tag gelegentlich
Liegen Sie an allen drei Tagen nur so circa bei 400 g/Tag und eher darunter? Dann lesen Sie auf den nächsten Seiten, wie Sie ganz leicht, einfach durch eine andere Auswahl, Ihre Menge erhöhen können. Vielleicht findet sich – Ihrer Verdauung zuliebe – auch ein bisher unbekanntes Gemüse, dass Sie gerne ausprobieren möchten?! Nur Mut!

Das kann besser werden! ‹ 400 g/Tag an allen drei Tagen
Liegen Sie an allen drei Tagen unter 400 g/Tag? Dann ist Handlungsbedarf da! Es empfiehlt sich, nicht nur **die Menge zu erhöhen**, sondern auch **die Auswahl zu erweitern**. Lesen Sie auf den nächsten Seiten, wie Ihnen dies gelingen wird.

Kein Mensch beschwert sich über die immer gleiche Brotauswahl … – Weizen bleibt Weizen – und ob nun als reines Weizenbrot oder als Nudel … nach dem Verdauen im Magen bleibt es ein Zuckermolekül, das aufgenommen werden will.

Das ist bei Gemüse anders. Die enthaltenen Nährstoffe, vor allem die Ballaststoffqualitäten im Gemüse, sind grundverschieden (siehe Ballaststoffe → Seite 107). Mit Ihrer Gemüseauswahl und deren Portionsgröße können Sie deutlichen Einfluss auf Ihre Beschwerden nehmen. Daher ist Abwechslung und Vielfalt Pflicht!

Ideal ist ein Wechsel bei der Gemüseauswahl und einfache Empfehlungen können den Weg dahin ebnen: Meist liegt es an Gewohnheiten und eingefahrenen Einkaufsstrategien beziehungsweise Kochkünsten, dass wir häufig auf die immer wieder glei-

Wasser- und Ballaststoffgehalt in Gemüse

Fruchtgemüse
Gurke
Paprika
Kürbis
Tomate
Zucchini

Wurzelsprosse
Spargel

Zwiebelgemüse
Gemüsezwiebeln
Porree
Knoblauch

Wurzeln und Knollengemüse
Mairübchen, Möhren, Rettich, Radieschen, Knollensellerie, Bleichsellerie, Rote Bete, Schwarzwurzeln, Fenchel, Meerrettich

Kohlgemüse
Wirsing
Weißkohl
Rotkohl
Spitzkohl
Blumenkohl
Brokkoli

Hülsenfrüchte (getrocknet)
Bohnen
Erbsen
Linsen
Kichererbsen

hoher Wassergehalt — mittlerer Ballaststoffgehalt — hoher Ballaststoffgehalt

chen Gemüsesorten zurückgreifen und selbst die dann irgendwann auf der Strecke bleiben, weil unser Geschmack nicht auf Eintönigkeit steht. Mit Gewohnheiten zu brechen, ist nicht einfach, aber möglich. Um dies zu erreichen, können Sie hier (→ Seite 124) erst einmal Ihre persönliche Gemüsevielfalt zusammenstellen!

→ **TIPP**

Was ist gerade reif?

Im Internet finden Sie Schaubilder, welches Gemüse im aktuellen Monat gerade saisonal verfügbar ist. Einen Saisonkalender für das ganze Jahr finden Sie unter: www.verbraucherzentrale.de/saisonkalender

Drucken Sie sich die Kalender aus und markieren Sie, welche Gemüsesorten Sie gerne essen, welche Sie nicht mögen und welche Sie probieren möchten.

Der Verzehr von Gemüse bietet Ihrer Verdauung immer eine gute Mischung aus vorrangig löslichen Ballaststoffen und je nach Herkunft, Reifezustand und Sorte auch einen Anteil an unlöslichen Ballaststoffen. Eher von geringer Bedeutung für Bauchpatienten sind die ernährungsphysiologischen Qualitäten, also die Vitaminzufuhr und so weiter, die der Gemüseverzehr aber zweifellos immer beinhaltet. Die Stuhlbildung, der Abtransport der Gase, die im Verdauungstrakt entstehen,

GUT ZU WISSEN

Tiefkühlgemüse

Bei den meisten Tiefkühlgemüsesorten hat sich die Verträglichkeit durch den Einfriervorgang erhöht. Denn zum Beispiel werden Kohlsorten vorab geputzt, zerkleinert und durch den Blanchiervorgang (Überbrühen mit kochendem Wasser) vorhandene Keime und Bakterien verringert. Vor allem die kurze Hitzeeinwirkung und das Tiefgefrieren an sich verändert die Struktur der Zellsubstanzen und erhöht die Verträglichkeit der enthaltenen Ballaststoffe. Außerdem: Tiefgekühltes Gemüse schont Ihr Zeitbudget.

Für die Beurteilung der Nährstoffqualität sind die Lager- und Transportbedingungen von Bedeutung. Tiefgefrorene Gemüsesorten sollen bis zum Zeitpunkt der Abgabe an Verbraucher ununterbrochen bei circa -18 °C oder kälter gelagert werden. Transportieren Sie Tiefkühlkost in einer Kühltasche nach Hause, um starke Temperaturschwankungen zu vermeiden. Weiße oder bräunliche Verfärbungen an gefrorenen Lebensmitteln lassen auf zu starke Temperaturschwankungen beim Transport oder undichte Verpackungen schließen.