

Einseitige Ernährung vermeiden

Bad Salzungen – Die Diätassistentin und Ernährungsberaterin Christin Werneburg informierte zur Ernährung bei erkranktem Darm. Zunächst widmet sie sich dem Reizdarm. Hier muss in einem Vorgespräch zunächst ermittelt werden, wie der Tagesablauf des Patienten aussieht und welche Gewohnheiten er hat. Dazu zählen auch das Ernährungsverhalten, die Anzahl, der Rhythmus und die Portionsgrößen der Mahlzeiten.

Wichtig ist auch die Frage nach Bewegung oder Stress. Spezielle, alltagsnahe Ernährungsempfehlungen gibt es beim Reizdarm nicht. „Es gibt kein Schema F“, erklärt Christin Werneburg. Die Ernährung muss individuell und symptomorientiert festgelegt werden. Dazu beitragen kann ein Symptومتagebuch. Hier verzeichnet der Patient, wann was gegessen wurde und wann welche Beschwerden auftraten. Ziel sollte es dabei sein, eine einseitige Ernährung

zu vermeiden. Viele Patienten neigen dazu, nur noch die Nahrungsmittel zu konsumieren, die sie sicher vertragen. So können Mangelzustände entstehen. Durch ein Symptومتagebuch kann man dieser einseitigen Kost auf die Spur kommen und ausgleichend eingreifen.

Wenn Durchfall auftritt, hilft der Verzicht auf Milchprodukte, Süßstoffe und fette

Speisen. Der Klassiker „Cola mit Salzstangen“ wäre dabei „zu viel des Guten“. Es sollte ausreichend getrunken werden. Darunter versteht man im Durchschnitt zwei Liter pro Tag. Hier empfiehlt sich stilles Mineralwasser oder Tee mit Zucker. Auch fettarme

Brühen oder Suppen sind wegen des Salzgehaltes das Richtige. Leichte Kost ist gefragt. Sie soll vor allem fettarm und in mehreren kleinen Portionen gegessen werden. Gedünstete, gedämpfte, gebackene und im Bratschlauch gegarte Speisen sind besser verträglich als gebratene, frittierte oder geräucherte Lebensmittel. Schlecht vertragen werden auch Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebeln, Fastfood, fettige Speisen, Kaffee, Alkohol, Pilze oder Milchprodukte. Besser sind dagegen Möhren, Blumenkohl, Mischbrot, Kompott, Fisch, Geflügel, Kartoffeln und verdünnte Saftschorlen. Bei Verstopfungen sollte man vor allem stopfende Lebensmittel

meiden. Dazu gehören Bananen, Schokolade, Weißmehlprodukte, aber auch schwarzer Tee. Auch fettige, blähende und reizende Speisen sind zu meiden. Für die Mahlzeiten sollte man sich regelmäßig ausreichend Zeit nehmen und gut kauen.

Auch bei Verstopfungen muss man auf die ausreichende Trinkmenge achten. Die Umstellung auf ballaststoffreiche Ernährung oder die Einnahme von Weizenkleie sollte nicht im „Hauruck-Verfahren“ erfolgen, sondern langsam aufgebaut werden. Auch bei Blähungen ist auf die Trinkmenge zu achten. Christin Werneburg merkt an, dass man nicht nur ausreichend trinken soll, sondern dass man auch das Richtige trinken soll. Dazu gehören Tees mit Kamille, Kümmel, Fenchel oder Anis, aber auch Mineralwasser mit wenig oder ohne Kohlensäure. Bei Blähungen ist auf blähungsarme Speisen zu achten, die fettarm zubereitet werden.

Empfohlen wird auch regelmäßige Bewegung. Aufruhr im Darm ist mitunter auch auf Nahrungsmitteln verträglichkeiten zurückzuführen. Bei Milchzuckerunverträglichkeit gibt es mittlerweile zahlreiche Lebensmittel, die laktosefrei oder -arm hergestellt

sind. Da die Milch einer der Hauptlieferanten von Calcium ist, sollte man auf jeden Fall auf Ausweichprodukte zurückgreifen, wie zum Beispiel calciumreiches Gemüse oder mit Calcium angereichertes Mineralwasser.

Bei Fruchtzuckerunverträglichkeit empfiehlt sich eine Karenzphase von zwei bis drei Wochen. In dieser Zeit sollte man Obst und daraus hergestellte Produkte, Honig, Light-Getränke und Limonaden meiden. Statt Haushaltszucker oder Zuckeraustauschstoffe kann Traubenzucker zum Einsatz kommen. Es folgt eine Aufbau- und Testphase, bei der mit kleinen Portionen die Verträglichkeit getestet wird. Bei Getreideunverträglichkeit muss man konsequent heimisches Getreide wie Weizen, Gerste, Roggen, Grünkern oder Hafer meiden. Geeignet sind dagegen Mais, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Johannisbrotkernmehl, Reis oder Kartoffeln.



Christin Werneburg