

## Was Sie über Magen-Darm-Beschwerden wissen sollten

Die wichtigsten Informationen über Ihre Beschwerden finden Sie in diesem Kapitel. Kurz, knapp, verständlich und vor allem alltagstauglich.

**M**agen-Darm-Erkrankungen sind ein weites Feld. Sie reichen von gelegentlichen Magenbeschwerden bis zu schweren Erkrankungen wie Darmkrebs. Dieses Buch bemüht sich, Ernährungsempfehlungen für alle Erkan-

kungen des Magen-Darm-Trakts zu geben. Dabei geht es in erster Linie nicht um das Heilen einer Erkrankung, sondern darum, die Symptome zu lindern.

### Magen-Darm-Trakt: unser Kontakt zur Außenwelt

Auch wenn die Ursachen für Magen-Darm-Erkrankungen nicht eindeutig geklärt sind, so lässt sich durch eine bewusste Ernährungsumstellung viel erreichen. Der Magen-Darm-Trakt als unser Verdauungsorgan hat den intensivsten Kontakt mit unserer Außenwelt. Der Magen-Darm-Trakt tritt täglich mit abertausend Stoffen in Kontakt und muss entscheiden, ob sie für unseren Körper gut sind oder nicht.

nicht detailliert geklärt. Man weiß nicht, warum manche Menschen auf den Genuss von Bohnen mit schmerzhaften Blähungen reagieren und der andere von Kohlensäure besonders stark aufstoßen muss. Sie sollten dies als Hilferuf Ihres Magen-Darm-Traktes verstehen und versuchen, den Übeltäter für die unangenehmen Beschwerden herauszukriegen und ihn aus Ihrer Kost entfernen.

### Schutzmechanismen

In der Regel ist unser Magen-Darm-Trakt sehr anpassungsfähig. Er verträgt eine riesige Auswahl an Lebensmitteln und kann aus diesen die für den Körper wichtigen Nährstoffe filtern und die nicht verdaubaren Reste ausscheiden. Dieser Vorgang ist äußerst komplex. Unser Magen-Darm-Trakt stellt sich permanent die Frage. Ist dieses in kleinste Einheiten zerteilte Stück Lebensmittel für den Körper brauchbar oder unbrauchbar? Nach der Entscheidung stellt sich die für Magen-Darm-Probleme entscheidende Frage: Wie halte ich die unbrauchbaren Stoffe fern? Der Magen-Darm-Trakt hat eine Vielzahl von Schutzmechanismen um unbrauchbare Stoffe auszusortieren und auszuschleiden. Die Abwehrmechanismen sind im Einzelnen



## MEHR WISSEN

### Stress schlägt auf den Magen

Redewendungen wie „Liebe geht durch den Magen“ oder „auf den Magen geschlagen“ weisen darauf hin, wie eng der Zusammenhang zwischen Verdauung und Wohlbefinden ist. Magen-Darm-Beschwerden wie Sodbrennen und Verdauungsstörungen sind in den westlichen Industrieländern zu Volkskrankungen geworden. Ein stressgeplagter Alltag, verbunden mit einer falschen Ernährung und unzureichender Bewegung, sind häufig die Auslöser von Magen-Darm-Beschwerden.



## Erlaubt ist, was bekommt

Die leichte Vollkost ist eine Mischkost. Sie unterscheidet sich von der gesunden Ernährung durch das Weglassen von Lebensmitteln oder Gerichten, die erfahrungsgemäß die Magen-Darm-Beschwerden auslösen. Da die Verträglichkeit von Lebensmitteln, Gerichten und Getränken von Person zu Person sehr unterschiedlich ist, muss der Einzelne selbst testen, welche Lebensmittel ihm bekommen. Das Motto der leichten Vollkost lautet also: „Erlaubt ist, was bekommt!“

Für den einen ist dies eine frohe Botschaft, denn er weiß sehr genau, was er nicht verträgt, für den anderen beginnt ein langer Prozess des Suchens von Lebensmitteln, die eine Unverträglichkeit auslösen. Bei der Suche nach den unverträglichen Lebensmitteln lohnt es sich, ein Ernährungstagebuch mit Symptomliste zu führen. In diesem Tagebuch halten Sie fest, was Sie gegessen haben und wie es Ihrem Magen-Darm-Trakt ergangen ist. Besondere Vorkommnisse wie Stress, Angst oder Ärger sollten Sie ebenfalls notieren, denn auch sie wirken sich auf Ihren Magen-Darm-Trakt aus.

### Wie führe ich ein Ernährungstagebuch?

- DIN-A4-Heft verwenden
- jede Seite ist ein Tag
- direkt nach dem Essen notieren, was Sie gegessen und getrunken haben
- Anmerkungen wie „Stress“, „im Stehen gegessen“, „alleine gegessen“ vermerken
- besprechen Sie das Tagebuch mit Ihrem Partner, Ihrem Ernährungsberater und/oder mit dem Arzt



## Ihr Essverhalten auf dem Prüfstand

Wichtig ist aber nicht nur, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, sondern auch die Essgewohnheiten bewusst umzustellen. Dabei treten zwei Fragen in den Vordergrund: Essen Sie regelmäßig? Und: Was essen Sie? Im Durchschnitt isst der Bundesbürger zu viel Fett und zu wenig Ballaststoffe. Dieses Ungleichgewicht löst einen Großteil der Magen-Darm-Beschwerden aus.

Beschäftigen Sie sich doch mal mit der Frage, zu welchem Esstyp Sie gehören:

- Sind Sie ein schneller Esser oder essen Sie langsam?
- Essen Sie regelmäßig zu festen Zeiten?
- Essen Sie nur, wenn der Magen knurrt?
- Halten Sie sich permanent mit Essen auf?
- Machen Sie häufig Diäten?
- Macht essen Spaß oder ist es für Sie ein notwendiges Übel?

### Der Darm ist ein Gewohnheitstier

Sie wissen schon, worauf ich hinaus will – Ihr Magen-Darm-Trakt funktioniert am besten, wenn er regelmäßig etwas zu essen bekommt. Sie sollten also in Ihren Tagesablauf drei feste Mahlzeiten und zwischendurch im optimalen Fall noch zwei kleine Zwischenmahlzeiten einplanen. Essen sollte natürlich auch Spaß machen und alles andere als ein notwendiges Übel sein. Nur wer gerne isst, hat ein gutes Gefühl beim Essen. Das Ausprobieren von verschiedensten Diäten schadet nicht nur auf Dauer Ihrer Figur, sondern auch Ihrem Magen-Darm-Trakt. Zu Beginn einer Diät produziert er zu viel Verdauungssaft und nach Ende einer Diät eher zu wenig. Dieses „Hin-und-Her“ mag der Darm nicht. Nicht nur der Mensch ist ein Gewohnheitstier, auch der Magen-Darm-Trakt liebt das Gewohnte. Er möchte regelmäßig etwas in einer ähnlichen Nährstoffzusammensetzung erhalten, dann ist das Risiko von Magen-Darm-Beschwerden am geringsten.



# Der ideale Tag

## Tipps fürs Frühstück

Das Frühstück sollten Sie möglichst nicht ausfallen lassen. Einen Joghurt oder eine Scheibe Brot zu essen ist in der Regel besser als nichts. Frühstücken Sie bewusst. Setzen Sie sich dabei hin und nehmen Sie sich etwas Zeit. Eben nicht während der Autofahrt zur Arbeit oder im Stehen vor dem Kühlschrank. Hastiges Essen birgt die Gefahr in sich, dass Luft mitgeschluckt wird, und dies führt zu einem erhöhten Gasvolumen im Darm, das Beschwerden auslösen kann. Konzentrieren Sie sich aufs Frühstück. Dabei sollte möglichst keine Zeitung gelesen oder der Einkaufszettel geschrieben werden.

## Mittags

Es muss mittags nicht warm gegessen werden und es muss auch nicht die Hauptmahlzeit am Tag sein. Es ist jedoch wichtig, dass Sie über den Tag verteilt fünf Mahlzeiten essen. Essen Sie bewusst zu Mittag. Dazu gehört, dass Sie möglichst nicht am Arbeitsplatz essen, denn dort lässt man sie sich zu schnell von anderen Dingen ablenken. Wenn es sich einrichten lässt, sollten Sie möglichst in Gesellschaft mit anderen essen. Das lenkt von den Alltagsorgen ab und lässt sie bewusster genießen.

## Abends

Falls Ihnen tagsüber die Ruhe zum Essen fehlt, spricht nichts gegen die Hauptmahlzeit am Abend. Das Abendessen sollten Sie in Ruhe genießen. Stellen Sie den Fernseher aus und vermeiden Sie, bei Tisch über Ihren Alltagsstress zu sprechen. Zu fettes Essen vertragen die meisten Menschen am Abend nicht mehr. Gönnen Sie sich besser leichte Gerichte. Dabei spielt es eine ungeordnete Rolle, ob es sich um warme oder kalte Gerichte handelt.



## Und zwischendurch

- Trinken Sie möglichst 2 Liter Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee verteilt über den Tag.
- Als Zwischenmahlzeit eignet sich besonders gut ein Stück Obst oder ein Joghurt. Mehr sollte es nicht sein.

