

Europaweit verbreitet: Das Reizdarm-Syndrom

Millionen Betroffene mit Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung und Durchfall (firmenpresse) - Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einem Reizdarm oder Reizmagen, macht heute Sven-David Müller bei der Präsentation seines neuen Ernährungsratgebers Magen und Darm deutlich. Der Reizdarm ist keine psychosomatische Krankheit und trotzdem müssen viele Betroffene in die quälende Diagnosemühle, die dann oftmals mit der Aussage "das ist wohl psychisch bedingt" endet, kritisiert Diätassistent Müller. Ähnlich ergeht es Menschen mit chronischem Durchfall. Hier liegt oftmals eine Getreideeiweißunverträglichkeit (Sprue), eine Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) oder eine chronisch entzündliche Darmerkrankung (Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa) zugrunde.

Magendrücken nach dem Essen, Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Winde oder Völlegefühl sind belastend und oft auf die Ernährungsweise zurückzuführen. Gerade der Reizdarm macht vielen Patienten das Leben zur Hölle, erläutert Sven-David Müller, der als Diätassistent an der Gastroenterologischen Klinik des Universitätsklinikums Aachen über viele Jahre Magen-Darm-Kranke betreute und seine Erfahrungen jetzt im Ernährungsratgeber Magen-Darm zusammengefasst hat. Zusammen mit der Diätassistentin Christiane Weißenberger hat er in der Lehrküche die Rezepte entwickelt und auf die Bedürfnisse von Patienten, die unter Magen- und Darmerkrankungen leiden, abgestimmt. Die meisten Patienten, die unter solchen Krankheiten leiden, profitieren von Probiotika. Das sind lebende Milchsäurebakterien und ähnliche Mikroorganismen, die beispielsweise in Sauerkraut, Kefir oder Brottrunk vorkommen. Sie siedeln sich im Dickdarm an und fördern hier die Gesundheit. Präbiotika wie Oligofruktose (Inulin) steigern diesen Effekt noch, weiß Müller.

Eine allgemeingültige Magen-Darm-Diät gibt es nicht. Um eine optimale Ernährungstherapie festlegen zu können, benötigt der Patient eine exakte Diagnose. Für Morbus-Crohn-Betroffene gelten völlig andere Ernährungsregeln als für Colitis-ulcerosa-Kranke, betont Müller, der Menschen, die unter Magen-Darm-Problemen leiden, empfiehlt, den Gastroenterologen aufzusuchen. Das Buch bietet eine ausführliche, verständliche Einführung in die Funktion und die Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes und mündet über einen speziellen Ernährungsteil in die Rezepte. Sven-David Müller und Christiane Weißenberger haben eine breite Palette von Ernährungsratgebern herausgegeben und beschäftigen sich in ihrer täglichen Berufspraxis mit Diät- und Ernährungsberatung, Schulung und Coaching sowie Vorträgen und Publikationen, die Patienten, die unter ernährungs(mit)bedingten Krankheiten leiden, das Leben erleichtern. In seiner Buchneuerscheinung zeigt der Berliner Ernährungsexperte Sven-David Müller, wie sich Magen-Darm-Erkrankungen durch eine angepasste Ernährungsweise behandeln lassen: Ernährungsratgeber Magen und Darm - Genießen erlaubt: Richtig essen und trinken (Sven-David Müller-Nothmann, Christiane Weißenberger, 160 Seiten, EUR 12,90).

Quelle: firmenpresse.de

[Nächste Meldung](#)
[Zurück zur News-Übersicht](#)
[Zurück zur Startseite](#)

Weitere Meldungen zum Thema Reizdarmsyndrom:

22.02.2009

Allergikertipps - Nicht nur für Karneval

(aid) - Ob Karneval, Fasching oder Fastnacht, für viele Jecken oder Narren ist es die schönste Zeit des Jahres. Dabei gehören ausgefallene Verkleidung und Maskerade ebens ... [weiterlesen](#)

06.02.2009

Darmkeime und Übergewicht

Neue Erkenntnisse zu Darmflora und Fettleibigkeit – Wie die Zeitschrift *Wissenschaft Aktuell* berichtet, können Darmkeime die Fettleibigkeit fördern. Demnach sind ... [weiterlesen](#)

05.02.2009

Neue Erkenntnisse zur Behandlung von Sodbrennen

Trotz teuer bezahlter Experten sind die Protonenpumpeninhibitoren (PPI) bei Reflux und Sodbrennen kaum wirksamer als Placebos. – (lifep) Berlin, 28.01.200 ... [weiterlesen](#)

02.02.2009

Unser Darm Wiege des Immunsystems

InfoPlus Vortrag am Mittwoch, 4. Februar – (openPR) - Übergewicht, Migräne, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Depressionen sind nur einige der Leiden, die ih ... [weiterlesen](#)

10.01.2009

Nervöser Darm kann genetische Ursachen haben

Wissenschaftler des Universitätsklinikums Heidelberg entdecken molekulare Grundlagen einer unterschätzten Krankheit – Veröffentlichung in "Human Molecular Genetics" ... [weiterlesen](#)

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter: http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/aktuelle_meldungen.html



Auf anderen Social Networks posten:



Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

