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.

Check: Meine Gemüsevielfalt – 5 aus 15!

Unabhängig davon, ob es genau diese Gemüsesorten waren, die in den letzten Tagen oder Wochen bei Ihnen auf den Tisch gekommen sind: Tragen Sie der Reihe nach die Gemüsesorten ein, die Sie mögen und gerne essen. Je mehr Felder Sie ausfüllen können, umso besser!

AUSWERTUNG

5 Gemüsesorten
Hier täte mehr Abwechslung gut! Die fehlende Vielfalt kann zu Nährstoffunregelmäßigkeiten führen. Stöbern Sie auf unserer Internetseite **www.verbraucherzentrale.de/rezepte** und lassen Sie sich inspirieren. Ihre Verdauungsorgane werden es mit weniger Symptomen und deutlich mehr Beschwerdefreiheit quittieren. Zudem bringen Sie Schwung und Abwechslung in mögliche Rezepte, da Sie nicht immer das Gleiche kochen müssen.

6–10 Gemüsesorten
Eine gute Auswahl, die Vielfalt erkennen lässt. Weiter so! Vielleicht können Sie aus den folgenden Anregungen noch die eine oder andere neue Idee mit in Ihrem Speisenplan aufnehmen. Eine breite Gemüseauswahl erhöht die Robustheit Ihres Verdauungstraktes. Er wird weniger anfällig für Fehlverhalten.

11–15 Gemüsesorten
Super! Mit dieser Auswahl können Sie Ihren Speiseplan der Jahreszeit und Ihre verschiedenen Vorlieben der Saison entsprechend anpassen. Das wird Ihren Verdauungstrakt freuen, da Sie – je nach Symptomen – wirklich aussuchen und über Ihre Lebensmittelauswahl für sich sorgen können! Prima. Weiter so!

Check: So beeinflusse ich durch die richtige Gemüseauswahl meine Stuhlmenge!

Niedriger Cellulosegehalt

- Champignons
- Minimöhren
- Salatgurken
- Spargel
- Spinat
- Tomate
- Zucchini

Mittlerer Cellulosegehalt

- Blumenkohl
- Brokkoli
- Fenchel
- Lauch
- Möhren
- Paprika

Hoher Cellulosegehalt

- Artischocken
- Bohnen
- Grünkohl
- Kichererbsen
- Knollensellerie
- Rosenkohl
- Rotkohl

Gemüse: Bei welchem Symptom welche Sorte?

GEMÜSE UND GEMÜSEPRODUKTE, DIE VERDAUUNGSPROZESSE SYMPTOMORIENTIERT UNTERSTÜTZEN KÖNNEN		
HILFREICH BEI WEICHEN STÜHLEN UND DURCHFALL	HILFREICH BEI SCHMERZEN UND BLÄHUNGEN	HILFREICH BEI VERSTOPFUNG
Brokkoliröschen, Fenchel, Gurke, Kürbis, Möhre, Spargel, Zucchini Blattsalate in kleinen Mengen TK-Ware, passierte pürierte Gemüse und Suppen sind meist besser verträglich	Chinakohl, Fenchel, Gurke, Möhre, Kürbis, gelbe und rote Paprika, rote Bete, Spargel Spitzkohl, Tomate, Zucchini	Bohnen, Blumenkohl, Brokkoli, Champignon, Chicorée, Kohlrabi, Mais, Rosenkohl, Sauerkraut, Sellerie, Spinat, Spitzkohl, Steckrübe, Weißkohl, Wirsing
→ **TIPP** unverarbeitete TK-Ware und gegarte, eventuell pürierte Gemüsespeisen bevorzugen	→ **TIPP** unverarbeitete TK-Ware und gegarte Gemüsespeisen mit moderatem Fettgehalt bevorzugen, Roh- und Knabbergemüse statt Blattsalaten	→ **TIPP** Roh- und Knabbergemüse statt Blattsalaten verzehren, den Gemüseanteil der Mahlzeiten groß halten

GUT ZU WISSEN

Gemüse am Abend gärt nicht!

Entgegen der Wahrnehmung in der Bevölkerung gärt Gemüse im Magen nicht. Dies wird durch die „Säuredusche" (→ Seite 25) verhindert. Aufstoßen oder Unwohlsein ist allerdings möglich, wenn eine Mahlzeit überwiegend aus Blattsalaten besteht. Sie sind vornehmlich wasserreich, enthalten aber nur sehr wenige Ballaststoffe, sodass fast kein Motilitätsreiz im Dünndarm ausgeübt wird. Daher sollten Sie Blattsalate immer mit Rohkost kombinieren.

aber auch die Vorwärtsbewegung oder das Innehalten bei Transportprozessen wird maßgeblich durch die Verzehrmenge und Qualität von Gemüse bestimmt (siehe Ballaststoffe → Seite 107). Daher geht es bei Magen-Darm-Beschwerden häufig um die geeignete Gemüseauswahl und fast immer um eine Anpassung der Mahlzeitenkomponenten, also der passenden Fett- und Proteinbeilagen, die eine Mahlzeit komplettieren müssen, damit die Verdauungsorgane wieder fehlerfreier arbeiten können.

Insbesondere wenn Sie bei der Gemüsebestandsaufnahme (→ Seite 124) zu kleine Verzehrmengen bei sich festgestellt haben, erreichen Sie durch die Bevorzugung von Gemüsesorten mit einem hohen Anteil an Cellulose, dem unlöslichen Ballaststoff, eine effiziente Möglichkeit, um für eine erste Verbesserung zu sorgen. Auch Menschen, die eher zu den „kleinen Essern" zählen, eher unter Obstipation leiden, eher kleine Portionsgrößen und eher zögerlich im gesamten Essverhalten sind, können so für Abhilfe bei den Beschwerden sorgen.

Rohkost ist nicht (nur) Blattsalat!

Unter Rohkost werden Frucht-, Kohl- und Wurzelgemüse verstanden, die auch im roh verzehrten Zustand keine natürlichen Giftstoffe enthalten und daher küchentechnisch ohne Hitzeeinwirkung verzehrfertig zubereitet werden können. Die Auswahl an verträglichen Rohkostgemüsen ist groß: Chinakohl, Chicorée, Gemüsefenchel, Gurken, Paprika, Möhren, Radieschen, Rettich, Stangen- und

Blattsalate aufpeppen!

⅔ ROHKOST	⅓ BLATTSALAT	PROTEIN/ FETTANTEIL
Tomaten	Endivien	Ei (wachsweich gekocht)
Orangenfilets	Feldsalat	Pinienkerne
Radieschen	Kopfsalat	Sahne-Dillsoße
gelbe Paprika	Eichblattsalat	gekochter Schinken

GUT ZU WISSEN

Blattsalate werden überbewertet!

Zu den Salaten und Blattgemüsen zählen alle blattartigen Pflanzenteile, die meist in sehr kurzen Vegetationszeiten wachsen. Sie werden roh verzehrt und zu ihnen gehören Chicorée, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat (Escariol, Frisée), Feldsalat, Gartenkresse, Kopfsalat, Lollo (Rosso/Bionda), Mangold, Radicchio, Romano (Römersalat), Rucola (Rauke) und Spinat.
Einige wenige verfügen zwar über nennenswerte Mengen an Nährstoffen (Feldsalat/Folat) oder auch sekundäre Pflanzenstoffe, aber eine deutlich wertgebende Verdauungsfunktion üben wasserreiche Blattsalate nicht aus. Denn sie haben keine Füll- oder Volumenfunktion im Magen.
Übrigens: Aufgrund der hohen Nitratmengen von (insbesondere Gewächshaussalat wie zum Beispiel Eisbergsalat und Spinat) empfiehlt es sich, Blattsalate immer mit einer Rohkost zu kombinieren.

Knollensellerie, Tomaten und Zucchini zählen unter anderem dazu.

Oftmals wird bei einer Umstellung auf eine darmgesunde Kost der Anteil an Rohkost zu schnell erhöht. Bei Verzehr von Rohkost überlassen Sie Ihrem Verdauungstrakt die ganze Arbeit. Je nachdem, wie geschwächt und ungeübt Ihr System ist, kann das zu Beschwerden führen. Idealerweise lassen Sie es daher langsam angehen. Wenn der tägliche Gemüseverzehr an gegarten und vorgefertigten Gemüsen bereits regelmäßig über 250 bis 300 Gramm pro Tag liegt, kann auch der Rohkostanteil bei empfindsamen Bäuchen problemlos erhöht werden.

→ TIPP

Für empfindsame Bäuche

Verzichten Sie auf abgepackte Rohkost und Blattsalate. Da diese Produkte hauptsächlich roh verzehrt werden, ist eine strikte Einhaltung der Hygieneregeln wichtig. Durch die Anschnitte, Zerkleinerung und nachfolgende Lagerung ist eine höhere Keimbelastung möglich. In Untersuchungen wird bei über einem Drittel dieser Waren eine auffällige Keimbelastung festgestellt. Diese wäre zwar nicht krank machend, würde aber ein angegriffenes Verdauungssystem zusätzlich schwächen.

Check: Gemüse – das ist mir wichtig!

Ideale Gemüsemenge

- 150–200 g pro Portion
- mindestens 2 Mahlzeiten pro Tag

Verzehrte Gemüseart

- Bevorzugung ballaststoffreicher Gemüsesorten
- Kombination von nur wasserhaltigen Gemüsesorten mit geeigneteren Sorten

Verwendete Gemüsevielfalt

- Wechsel von Frucht-, Kohl-, Wurzel und Zwiebelgemüsen

Die optimale Teleraufteilung

Das Zusammenspiel von verschiedenen Enzymen und die Eigenbeweglichkeit im Darm wird vornehmlich durch physikalische und chemische Reize mithilfe des Speisebreis ausgelöst. Das kann eine Mahlzeit, die „nur aus Blattsalaten" besteht, nicht leisten. Kombinieren Sie Rohkost mit Blattsalaten – so unterstützen Sie die Verdauungsfunktion im Dünndarm deutlich besser.

Pilze

Frische Pilze bestehen zu 90 Prozent aus Wasser und haben maximal drei Prozent Protein. Sie können blähend wirken, da sie im rohen Zustand eine Kohlenhydratverbindung enthalten, die nicht enzymatisch aufgespalten werden kann. Diese Eigenschaften machen sie nicht zum idealen Gemüse für Betroffene mit Magen-Darm-Beschwerden. Durch den hohen Wassergehalt verderben sie rasch und müssen kurzfristig verzehrt werden. Vor dem Verzehr müssen sie daher stets kühl und luftig gelagert werden.

GUT ZU WISSEN

Pilze und Schwermetallbelastung

Nur bei **wild wachsenden** Pilzen kann die Schwermetallbelastung über Cadmium und Quecksilber erheblich höher sein als bei anderen Lebensmitteln. Deshalb sollten Sie nicht mehr als 200 bis 250 Gramm **Wildpilze** pro Woche verzehren.

Kräuter

Im Vergleich zu den Pilzen sind frische Gartenkräuter für empfindsame Bäuche sehr wertvoll. Ob essbare Blüten oder zarte frische Triebe oder Blätter, die meisten Kräuter können fein geschnitten eine verdauungsfördernde Wirkung übernehmen. Allein durch ihre Geruchs- und Geschmackswirkung intensivieren sie den Speichel- und Magensaftfluss. Gerbstoffe, Flavonoide oder auch schwefelhaltige Substanzen in Estragon, Kresse, Petersilie, Sauerampfer oder Schnittlauch wirken antibakteriell. Das heißt, sie nehmen wünschenswerten Einfluss auf die Bakterien im Darm und unterstützen das physiologische Miteinander im Darmmikrobiom.

Hülsenfrüchte

Die Hülsenfrüchte sind eine große und vielfältige botanische Familie. Bei der küchentechnischen Verwendung werden nur die reifen getrockneten Samen und Schoten als Hülsenfrüchte bezeichnet, die in den Früchten enthalten sind. Getrocknete Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Lupinen oder Soja liefern eine abwechslungsreiche, qualitativ gute Eiweißquelle. Dazu kommen beachtliche Mengen an Mineralstoffen und Spurenele-

Quell- und Garzeiten verschiedener Hülsenfrüchte

HÜLSENFRÜCHTE (JE NACH GRÖSSE)	QUELLZEIT IN STUNDEN	GARZEIT IN MINUTEN
Bohnen	etwa 12	60–90
Sojabohnen	etwa 12	90
Erbsen, halb, geschält	keine	45–60
Erbsen, ganz, ungeschält	etwa 12	60–90
Kichererbsen	etwa 12	90–120
Linsen (Beluga-, Berg-, Puy-)	keine	30–45
Rote Linsen	keine	10–15

menten, zum Teil auch Fett, aber das Beste für Betroffene mit Magen-Darm-Beschwerden sind die guten Ballaststoffqualitäten (siehe Ballaststoffe → Seite 107). Daher ist ein fast täglicher Verzehr anzuraten.

Die Verträglichkeit und die Verdaulichkeit der verschiedenen Hülsenfrüchte entscheidet sich beim Einweich- und Kochvorgang. Durch sachgemäßes Einweichen und Kochen werden Enzym-Inhibitoren, Lektine und Saponine, in den Hülsenfrüchten enthaltene verdauungsbeeinflussende Substanzen, deutlich reduziert. Deshalb sind ausreichend lange Garzeiten auch wichtig für die Verträglichkeit.

Zu häufig wird die Einweichdauer verkürzt oder gar das Einweichwasser mit verwendet. Hülsenfrüchte verdienen ihre Zeit und belohnen gute küchentechnische Vorbereitung und einen ausreichend langen Kochprozess durch gute Bekömmlichkeit und Verträglichkeit.

Wenn Sie sich aufgrund Ihrer Symptome bisher noch nicht an Hülsenfrüchte herangetraut haben, beginnen Sie zuerst mit Linsen, Lupine oder Soja. Sie sind durch ihren vergleichsweise höheren Anteil an Eiweiß leichter verdaulich als die anderen Hülsenfrüchte. Da Linsen kleiner sind, benötigen sie auch weniger Kochzeit.

Wenn Sie Hülsenfrüchte zubereiten, sollten Sie sie als Proteinbeilage wählen und immer ein Gemüse dazu servieren. Dann kann auch der zum Teil hohe Stärkegehalt von Kichererbsen oder Bohnen Ihre Verdauung nicht negativ beeinflussen. Denn die

GUT ZU WISSEN

Omas Weisheiten haben heute noch Bestand

Bei den meisten Hülsenfrüchten gilt nach wie vor zwingend die Regel, das Einweichwasser **und** das Kochwasser zu verwerfen.
Heute wissen wir um eine Vielzahl von beeinträchtigenden Inhaltsstoffen. Zum Teil lassen sich diese bereits durch den Einweichprozess, andere Stoffe aber erst durch Hitzeeinwirkung zerstören. Sicherheitshalber verwerfen Sie daher bei Bohnen, Erbsen und Kichererbsen das Einweichwasser **und** das Kochwasser. Die einzige Ausnahme sind Linsen. Hier bedarf es weder des Einweichens noch des Verwerfens von Kochwasser.

in allen Hülsenfrüchten enthaltenen Oligosaccharide könnten bei ungeübten Bäuchen eine Gasbildung verursachen, können aber durch die Gemüseballaststoffe besser abtransportiert werden. Einer übermäßigen Gasbildung nach Verzehr von Hülsenfrüchten wirken Sie durch eine ausreichende Gemüseportion (Die optimale Tellerauftteilung → Seite 131) und ausreichende Kochzeiten entgegen.

Von der Anzucht und dem Verzehr von Keimlingen sollten Sie als von Magen-Darm-Symptomen betroffene Person aufgrund der möglichen Keimbelastung und der schnellen Verderblichkeit lieber Vorsicht walten lassen und Abstand nehmen.

Obst

Es ist weniger der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, die den gesundheitlichen Wert einer Obstsorte ausmachen, sondern vielmehr der hohe Wassergehalt. Zusammen mit den verschiedenen Ballaststoffqualitäten stellen die meisten Obstsorten eine wertvolle „Magenfüllkomponente“ im Speiseplan dar.

Auch mit kleinen Portionen Obst erzielen Sie eine effektive Zufuhr an löslichen Ballaststoffen, die die Verdauungsfunktion der Bakterien im Dickdarm unterstützen.

Überprüfen Sie daher auch Ihren Obstkonsum und Ihre Auswahl! Lassen Sie das Potenzial, das frisches Obst für einen beschwerdefreien Bauch leisten kann, nicht ungenutzt.

Bei Obst ist es entscheidender als bei Gemüse, auf die Portionsgröße und „die Begleitung“ zu achten. Auch wenn es meist das Etikett „gesund“ bekommt, lohnt sich die Kontrolle der Menge und der Auswahl der bevorzugten Obstsorten. Denn erst einmal liefert Obst Wasser, die enthaltenen Ballaststoffmengen pro Portion sind im Vergleich zum Gemüse eher niedrig.

Dafür enthält Obst aber leicht verdauliche Kohlenhydrate. Deshalb profitieren Bauchpatienten davon, das Obst zu „verpacken“. Essen Sie zum Beispiel zum Apfel auch ein paar