

# Ernährungsempfehlungen

## Bei Blähungen (Meteorismus)

---

Blähungen (Meteorismus) entstehen durch Gasansammlungen im Darm, vor allem im Dickdarm. Sie sind keine Erkrankung, sondern ein Symptom von Erkrankungen und Störungen im Verdauungsapparat.

Der langfristige Erfolg einer Therapie ist abhängig von einer sinnvollen Nahrungsauswahl. Das Ideal der normalen, täglichen Grundkost ist eine natürliche Vollwert-Ernährung. Das Prinzip der Ernährungstherapie besteht in der richtigen Kostzusammensetzung und dem richtigen Ernährungsverhalten. Dazu wird die Kost „bakterienunfreundlicher“ gestaltet, d.h. der Anteil an Ballaststoffen und Kohlenhydraten sollte (vorübergehend) reduziert werden, um den Darmbakterien ihre Nahrungsquelle zu entziehen. Zusätzlich sind Tees, Gewürze und Kräuter empfehlenswert, die den Darm beruhigen und die Darmtätigkeit fördern.

### Kostzusammenstellung:

- Wenn Sie akut Blähungen haben, so meiden Sie zunächst alle für Sie erfahrungsgemäß unverträglichen Lebensmittel.
- Meiden Sie Lebensmittel, die generell oft Blähungen verursachen: Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), fett geschmorter Kohl (Rosenkohl, Grünkohl, Sauerkraut), Zwiebeln, Schwarzwurzeln, Knollensellerie, Rettich, rohe Pflaumen, Trockenobst, grobes Schwarzbrot, frisches Hefegebäck, Getreiderohbreie, Apfelsaft, Sprudelgetränke, Bier, Zuckeraustauschstoffe (Sorbit, Mannit, Xylit), Milchzucker und Lactulose (Abführmittel).
- Wenn Sie sich überwiegend von Kohlenhydraten (Obst, Gemüse, Getreide) ernähren, so schränken Sie den Verzehr dieser Lebensmittel vorübergehend ein, um Ihren Darm zu beruhigen. Erhöhen Sie nach 10 Tagen die Kohlenhydratmenge langsam, um Ihre persönliche Verträglichkeitsgrenze herauszufinden.
- Essen Sie bevorzugt die am wenigsten blähenden Ballaststoffträger: altbackenes Vollkornbrot, Grahambrot, Vollkornknäcke, gekochte Vollkornhaferflocken, Leinsamenschrot, Flohsamenmehl

#### **Kohlenhydrate:**

**Nicht nur Ballaststoffe (also die unverdaulichen Nahrungsbestandteile) sind „Futter“ für unsere Darmbakterien, sondern auch ein Teil der an sich verdaulichen Kohlenhydrate (Stärke) in Reis, Mais, Kartoffeln, Weizen und Hafer. Auch wenn nur ca. 5-10 % der in diesen Lebensmitteln enthaltenen Stärkemengen unverdaut im Darm ankommen, so können sie dennoch Blähungen verursachen, wenn sie täglich in großen Mengen gegessen werden.**

Achten Sie auf jeden Fall auf eine ausreichende Ballaststoffzufuhr, um eine Darmverstopfung zu vermeiden, denn diese führt auch zu Blähungen!

- Würzen Sie mit Kräutern, die den Darm beruhigen (Karminativa): Kümmel, Fenchel, Anis.
- Trinken Sie den Darm beruhigende Tees: Anis-Fenchel-Kümmeltee, Pfefferminze, Melisse, Angelika, Enzian, Wermut.

- Verwenden Sie Gewürze, welche die Darmtätigkeit anregen (Senf), damit der Speisebrei nicht so lange im Darm verweilt und die Bakterien weniger Zeit haben, ihn zu zersetzen.
- Essen Sie nur in Maßen tierisches Eiweiß (Fleisch, Eier, Fisch, Milchprodukte).

### Ernährungsgewohnheiten:

- Essen Sie immer langsam und in Ruhe.
- Kauen Sie gründlich und mit geschlossenem Mund („gut gekaut ist halb verdaut“).
- Essen Sie 4-5 kleine Mahlzeiten anstatt 3 großer Mahlzeiten.
- Trinken Sie möglichst geräuschlos (es sollte nicht „blubbern“).
- Trinken Sie ohne Strohalm.
- Trinken Sie Getränke ohne Kohlensäure.
- Essen Sie Ihnen unbekannte Lebensmittel / Speisen anfangs nur in geringen Mengen, um zu testen, wie der Darm reagiert.

Geeignet	Ungeeignet
Blattsalate, zarte Gemüsesorten Helle Back- und Teigwaren (mit Auszugsmehl) Zartes, mageres Fleisch / Geflügel Magerer Fisch Fettarmer Joghurt, Quark, Frischkäse Altbackenes Vollkornbrot Grahambrot Zwieback Vollkornknäcke Gekochte Vollkornhaferflocken Leinsamenschrot Flohsamenmehl	Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) Kohlgemüse (Rosen-, Grünkohl) Zwiebeln, Schwarzwurzeln Sellerie, Rettich Trockenobst Rohe Pflaumen Grobes Schwarzbrot Frisches Hefegebäck Breie aus geschrotetem rohem Getreide Apfel-, Birnensaft Sprudelgetränke Bier Zuckeraustauschstoffe (Mannit, Sorbit, Xylit) Milchzucker

Hinweis: Diese Empfehlungen gelten nur eingeschränkt für Patienten mit Stoffwechselerkrankungen, wie Diabetes mellitus, sowie für Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und –allergien.