

Ernährungsempfehlungen

Bei Reizdarmsyndrom

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 darin, zunächst alle individuell unverträglichen Nahrungsmittel und Zubereitungsweisen auszuschalten. Ziel soll eine vollwertige, individuell gut bekömmliche Mischkost sein. Dies erreichen Sie wie folgt:

- Lassen Sie zu Beginn der Ernährungstherapie alle Speisen und Getränke weg, die Sie erfahrungsgemäß nicht vertragen.
- Ernähren Sie sich ansonsten nach den Prinzipien der „leichten Vollkost“, d. h. lassen Sie Lebensmittel weg, die generell (definitionsgemäß bei mehr als 5 % der Bevölkerung) schlecht bekömmlich sind. Dies sind der Häufigkeit nach: Hülsenfrüchte, Gurkensalat, frittierte Speisen, Weißkohl, kohlen säurehaltige Getränke, Grünkohl, fette Speisen, Paprikagemüse, Sauerkraut, Rotkohl, süße und fette Backwaren, Zwiebeln, Wirsing, Pommes frites, hart gekochte Eier, frisches Brot, Bohnenkaffee, Kohlsalat, Mayonnaise, Kartoffelsalat, Geräuchertes, Eisbein, stark gewürzte Speisen, Weißwein, rohes Stein- u. Kernobst, Nüsse, Sahne, paniert Gebratenes, Pilze, Rotwein, Lauch und Spirituosen.
- Meiden Sie möglichst mit erhitzten Fetten zubereitete Gerichte, Fettgebackenes, scharf Gebratenes, Spiegeleier, Bratkartoffeln, fettes Fleisch, fette Wurst, Speck, Fischkonserven in Öl, unreifes Obst, saure und salzige Produkte, Kaffee, Zuckeraustauschstoffe (Sorbit, Mannit, Xylit) und stark Gezuckertes.
- Bevorzugen Sie leicht bekömmliche Lebensmittel wie zartes Gemüse, Naturreis, Hirse, fein gemahlene Vollkornprodukte, Nudeln, Kartoffeln, weichgekochte Eier, fettarme Milchprodukte, reifes, säurearmes Obst, pflanzliche Öle, stille Mineralwässer, Tees und Saftschorlen.
- Bereiten Sie Ihre Speisen schonend und „darmbekömmlich“ zu: Kochen, Dünsten, Dämpfen, Garen in Folie, in beschichteten Töpfen und Pfannen.
- Vermeiden Sie, Gerichte scharf und mit viel Fett anzubraten, zu rösten oder zu frittieren.
- Lassen Sie bei Fleisch und Geflügel die Panade weg.
- Verwenden Sie so wenig Fett wie möglich.
- Essen Sie besser 5 kleine anstatt 3 großer Mahlzeiten täglich.
- Essen Sie in Ruhe.
- Essen Sie regelmäßig und zu festgelegten Zeiten.
- Kauen Sie gründlich.
- Meiden Sie zu Kaltes oder zu Heißes.
- Verwenden Sie keine scharfen Gewürze, sondern solche, die den Darm beruhigen (Kümmel, Anis, Fenchel).

Symptombezogene Ernährungstipps

Ernährung bei Verstopfung:

Wenn Sie an Verstopfung leiden, so essen Sie möglichst (d. h. individuell bekömmlich) viele Ballaststoffe, aber tasten Sie sich langsam an die tägliche Menge heran, die Ihr Darm verträgt!!

- Wasserlösliche Ballaststoffe (z. B. Pektin in Obst, Inulin in Zichoriengemüse und Topinambur) werden oft besser vertragen als feste Ballaststoffe wie z. B. Weizenkleie, Haferkleie oder Leinsamen, da sie im Darm kein Wasser mehr binden und quellen.
- Ersetzen Sie, nachdem Sie anfangs leichte Vollkost gegessen haben, schrittweise ballaststoffarme Produkte durch ballaststoffreiche (Weißbrot durch fein gemahlene Vollkornbrot, polierten Reis durch Vollkornreis, Teigwaren aus Auszugsmehl durch Vollkorn-teigwaren, zartes Gemüse durch Rohkoststeller, etc.).
- Achten Sie dabei aufs Trinken – pro 10 g Ballaststoffe brauchen Sie 200 ml Flüssigkeit).
- Ergänzen Sie Ihre Mahlzeiten mit Hafer- und Weizenkleie und Leinsamenschrot.
- Essen Sie öfters Getreidebreie (Müslis), aber vermahlen Sie die Körner, denn ganze Körner sind oft schlecht bekömmlich.

Ernährung bei Durchfällen:

Wenn Sie an Durchfällen leiden, so sollen Sie keinesfalls auf Ballaststoffe verzichten, aber nehmen Sie bevorzugt Apfelpektin und Flohsamenschalen. Meiden Sie Kleie, denn Kleie bindet große Mengen an Wasser und enthält Substanzen, welche die ohnehin gereizte Darmschleimhaut noch mehr reizen könnten – das Ergebnis: der Durchfall würde schlimmer. Bei Pektinen und Flohsamen ist dies nicht der Fall.

Nahrungsmittelauswahl bei Reizdarmsyndrom

Geeignet	Ungeeignet
Karotten, Kohlrabi, Fenchel, Blattsalat Reifes, säurearmes Obst (Melone, Banane) Fettarm zubereitete Kartoffel(gerichte) Reis, Nudeln, Getreideflocken, Grieß Amaranth, Hirse, Grünkern Fein gemahlene Vollkornbrote Altbackenes Brot Weichgekochte Eier, Eierspeisen Fettarme Fische Fettarme Soßen, Suppen, Brühen Mageres Fleisch, Wurst, Geflügel Fettarme Milchprodukte Kräutertees, stilles Wasser Säurearme Obstsäfte, Gemüsesäfte Kümmel, Anis, Fenchel Pflanzenöle	Blähendes Gemüse (fast alle Kohlsorten) Paprika, Gurken, Rettich, Sellerie, Oliven Hülsenfrüchte Unreifes, saures Obst Gebratene Kartoffel(gerichte) Frisches Brot, Gebäck Grobkörniges Brot Hartgekochte Eier(speisen) Fetter, geräucherter Fisch Fette Soßen, Suppen, Brühen Fette Fleisch- und Wurstwaren, Gans, Ente Fette Milchprodukte Alkohol, Mineralwässer, Sprudelgetränke Saure Obstsäfte, Limos Curry, Pfeffer, Senf, Essigessenz Talg, Schmalz, viel Zucker

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