

SABINE OFFENBORN

111 Schonkost-Rezepte für Magen und Darm

Wohltuende Ernährung bei
Verdauungsbeschwerden



Auf einen Blick: Lebensmittel, die allgemein als verträglich gelten

Magenfreundliches Gemüse:

Möhren, Fenchel, Pastinake, Kürbis, Zucchini, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, grüne Bohnen, Tomaten, grüner Salat

Gut verträgliches Obst:

reifes Obst, Äpfel, Birnen, Beeren, Bananen

Magenschonendes Getreide und Getreideprodukte:

feine Vollkornbrote, altbackenes Brot, Reis, Nudeln, Grieß, Kuchen aus Rühr- und Hefeteig, Kartoffeln

Milch und Milchprodukte:

fettarme Milch, fettarmer Joghurt, Dickmilch und Sauermilch, milde Käsesorten mit einem Fettanteil von maximal 45 Prozent i.Tr.

Fleisch und Fleischwaren:

mageres Rind-, Kalb-, Geflügelfleisch (Filet, Schnitzel), Kaninchen, Wild, magere Wurstsorten wie Bierschinken und gekochter Schinken, Corned Beef, Geflügelwurst

Fisch:

magere Süß- und Salzwasserfische, Schalen- und Krustentiere



SABINE OFFENBORN

111 Schonkost-Rezepte für Magen und Darm

**Wohltuende Ernährung bei
Verdauungsbeschwerden**



4 **VORWORT**

7 **SCHONKOST – DAS SOLLTEN SIE WISSEN**

- 8 Was mit der Nahrung in unserem Körper passiert
- 10 Die richtige Ernährung – ausgewogen und gesund
- 11 Eiweiß
- 12 Fette
- 13 Kohlenhydrate
- 15 **Wie Sie ernährungsbedingte Beschwerden vermeiden**
- 15 Verstopfung und Blähungen
- 19 Durchfall
- 21 Sodbrennen
- 23 Reizdarm
- 25 **Geeignete und ungeeignete Lebensmittel auf einen Blick**
- 25 Die besonders leicht verdauliche Kost
- 28 Die leichte Vollkost
- 35 Nicht geeignete Lebensmittel
- 38 Wertvolle Milchsäurebakterien
- 43 **Die Schonkost im Alltag umsetzen**
- 43 Geeignete Garmethoden
- 45 Zehn Regeln für die leichte Vollkost
- 49 Beispiel für einen ausgewogenen Tag
- 52 Mahlzeiten für zu Hause und unterwegs planen

57 **111 REZEPTE FÜR DIE LEICHTE KÜCHE**

- 58 Getränke
- 66 Müsli und andere Frühstücksideen
- 76 Brot und Brötchen
- 88 Suppen
- 101 Salate
- 113 Hauptgerichte
- 138 Kleine Snacks
- 143 Aufstriche und Dips
- 151 Soßen
- 154 Gebäck und Torten
- 170 Süßspeisen und Eis

181 **ANHANG**

- 181 Adressen, die weiterhelfen
- 182 Rezeptregister



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn bestimmte Lebensmittel, die Sie bislang gut vertragen haben, plötzlich zu Beschwerden wie Blähungen, Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung führen, ist es an der Zeit, dass Sie Ihre Ernährung überdenken. Nicht selten rebellieren Ihr Magen und Ihr Darm gegen schlechte Essgewohnheiten – doch auch bestimmte Erkrankungen können es erforderlich machen, dass Sie Ihren Speiseplan genauer unter die Lupe nehmen.

Die Schonkost hilft Ihnen dabei, in Zukunft wieder ohne Beschwerden zu leben. Lange Zeit wurde der Begriff „Schonkost“ in Kliniken für den sogenannten Kostaufbau nach Operationen oder zur diätetischen Behandlung bei Erkrankungen von Magen und Darm verwendet: Schonkost stand für eine Ernährungsform, bei der diese Organe entlastet werden sollten. Teilweise waren die Vorgaben dieser Kost sehr streng, und obwohl es den Betroffenen damit besser ging, war sie doch wenig abwechslungsreich und dementsprechend auf die Dauer wenig beliebt.

Heute gilt der Begriff Schonkost unter Ernährungsexperten als veraltet. Modernere Begriffe wie „leichte Vollkost“, „besonders leicht verdauliche Kost“ oder gar „gastroenterologische Basisdiät“ haben sich durchgesetzt. Und auch inhaltlich hat sich seit den Zeiten von Haferschleim und Co. so manches geändert: Die leichte Vollkost gibt nicht nur Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl, zu den Zubereitungsmethoden und dem Ernährungsverhalten, sie lässt auch individuelle Abwandlungen zu. Heute gilt: Alles, was vertragen wird, ist auch erlaubt!

Trotzdem: Der Begriff Schonkost hat sich gehalten und ist bis heute für viele Menschen der Begriff für Gerichte, die besonders



gut verdaulich sind und die Magen und Darm kaum belasten. Der Unterschied ist: Heute schmecken diese vielfältigen Gerichte genauso gut wie andere, so dass sie sogar für die ganze Familie zubereitet werden können – und keiner merkt es!

In diesem Buch lernen Sie, warum manche Lebensmittel und Ernährungsgewohnheiten zu Verdauungsproblemen führen. Seit vielen Jahren berate ich in meiner Praxis für Ernährungstherapie Menschen mit verschiedenen Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts sowie Lebensmittel-Unverträglichkeiten und -allergien und kann Ihnen – neben theoretischem Wissen – viele wertvolle Tipps für die praktische Umsetzung bei Planung, Einkauf, Kochen und Essen geben.

Für meine Rezepte sind keine außergewöhnlichen oder schwer zu beschaffenden Lebensmittel notwendig. Auch besondere Küchenkenntnisse sind nicht erforderlich. Meine Tipps für Ihr Ernährungsverhalten lassen sich leicht zu Hause und unterwegs umsetzen – schließlich sollte eine gesunde Ernährung heute überall funktionieren!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Ihre



Staatlich geprüfte Diätassistentin





SCHONKOST – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Es ist nicht egal, was wir essen: Unsere Nahrung hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Wie sie von unserem Körper verarbeitet wird und welche Bestandteile sie umfassen sollte, erfahren Sie im Folgenden. Außerdem erhalten Sie Tipps zur richtigen Ernährung bei Beschwerden und lernen die geeigneten Nahrungsmittel dafür kennen. Tipps und Regeln zur problemlosen Umstellung auf die leichte Vollkost runden das Kapitel ab.



Was mit der Nahrung in unserem Körper passiert

Wenn Sie genussvoll in ein Käsebrötchen beißen, ist Ihnen nicht unbedingt bewusst, was wohl mit dem Brötchen auf der Reise durch Ihren Magen und Darm passiert. Tatsächlich lohnt es sich aber, darüber nachzudenken, denn nicht alle Menschen vertragen so ein Käsebrötchen gleich gut. Die Auswahl der einzelnen Bestandteile eines Brötchens trägt dazu bei, wie gut oder weniger gut es mit unserer Verdauung läuft. Wir können uns entscheiden: helles Brötchen oder Vollkornbrötchen, fettreicher oder fettarmer Käse, mit Tomate und Salatblatt oder ohne Tomate und Salatblatt, Streichfett unter dem Käse oder lieber nicht. All das beeinflusst den Verdauungsvorgang. Entweder unterstützt unsere Nahrung eine gute Verdauung oder sie behindert diese.

Jeder Mensch tickt etwas anders. So unterscheiden wir uns auch in den unterschiedlichen Verdauungstypen voneinander. Der eine neigt eher zur Verstopfung, der andere eher zum Durchfall. Manche plagen sich nach dem Essen mit Blähungen herum, andere verspüren immer wieder Übelkeit oder Sodbrennen. Manchmal ist die Situation so verzwickelt, dass der Magen scheinbar auf alle möglichen Lebensmittel gereizt reagiert. So wie jeder Verhaltenstyp seine Vorlieben hat und darauf achten sollte, was ihm guttut, so hat auch jeder Verdauungstyp seine Zu- oder Abneigung gegenüber Lebensmitteln und braucht die richtige Auswahl, damit es ihm gut geht.

Im besten Fall läuft alles glatt. Im Mund wird das Brötchen mit Hilfe der Zähne gründlich zerkleinert und auf die Verdauung vorbereitet. Gründlich meint wirklich gut gekaut, denn der Magen hat keine Zähne. Deshalb heißt es so schön: Gut gekaut ist halb verdaut. Für unser Brötchen bedeutet das: Bereits der Speichel startet die Verdauung der Kohlenhydrate (Brötchen, Tomate oder Salatblatt). Im Magen wird durch die Magensäure die Ei-



Jeder Verdauungstyp hat seine Zu- oder Abneigung gegenüber Lebensmitteln und braucht die richtige Auswahl, damit es ihm gut geht.

weißverdauung (Käse) vorbereitet. Die Bewegung des Magens durchmischt den Nahrungsbrei und gibt alles weiter an den Dünndarm.

Unser Dünndarm umfasst eine Strecke von drei bis sechs Metern und ist in drei Segmente aufgeteilt, der Zwölffingerdarm befindet sich mit 25 bis 30 Zentimetern Länge gleich am Anfang. Er kann Gallensäure und Verdauungsenzyme aus der Bauchspeicheldrüse aufnehmen. Die Gallensäure sorgt dafür, dass die Fette (Streichfett und Käse) in kleine Fett-Tröpfchen zerkleinert werden, um später im weiteren Dünndarm besser aufgenommen zu werden. Die Enzyme aus der Bauchspeicheldrüse spalten Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße nochmals in kleinere Fragmente, damit diese durch die Dünndarmschleimhaut besser in die Blutgefäße aufgenommen werden können.

In den anderen beiden Abschnitten des Dünndarms werden dann fast alle Bestandteile aus der Nahrung aufgenommen: Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate für die Energiegewinnung und den Aufbau unseres Körpers, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe für alle wichtigen Stoffwechselläufe.

Alle Nahrungsbestandteile, die im Dünndarm nicht aufgenommen werden, werden weiter in den Dickdarm geschoben. Unser Dickdarm ist etwa 1,5 Meter lang. Er steigt auf der rechten Seite auf bis unter den Rippenbogen, verläuft quer zur linken Seite und steigt dort wieder ab. Abschließend macht er zwei enge Kurven, am Schluss steht der Ausgang. Der Dickdarm zieht das Wasser und weitere Mineralstoffe aus dem restlichen Speisebrei heraus und dickt durch den Wasserentzug den Stuhl ein. Die enthaltenen Ballaststoffe dienen zum Teil den Dickdarmbakterien als Nahrung oder sie werden ausgeschieden. Ein- bis dreimal am Tag, bei einigen Menschen auch nur alle drei Tage, bewegt sich die Muskulatur des Dickdarms in einer Welle vom Anfang bis zum Ende durch, und der Stuhl wird abgesetzt: Das Käsebrötchen

bzw. was davon noch übrig ist, verlässt den Magen-Darm-Trakt wieder.

Regelmäßige und ballaststoffreiche Mahlzeiten sorgen dafür, dass der Verdauungsvorgang gleichmäßig und ohne Probleme läuft. Leider ist das aber nicht immer der Fall. Bei manchen Menschen macht das Essen Probleme. Dafür gibt es ganz unterschiedliche Gründe, die Sie auf den nächsten Seiten kennenlernen werden.



Regelmäßige Mahlzeiten tragen maßgeblich zu einer guten Verdauung bei.

Die richtige Ernährung – ausgewogen und gesund

Mit den Lebensmitteln, die wir täglich essen, nehmen wir gleichzeitig wichtige Nährstoffe auf:

- Sie versorgen uns mit Energie durch Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett.
- Sie liefern uns Bau- und Hilfsstoffe für die Erhaltung aller Körperzellen durch Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Sie bringen uns Wasser für ausreichend Flüssigkeit in unserem Körper.
- Sie haben genügend Ballaststoffe, um den Darm zu trainieren und dadurch gesund zu erhalten.

Zu den energieliefernden Nährstoffen zählen wir Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Andere Nährstoffe wie Ballaststoffe, Wasser, Vitamine und Mineralstoffe liefern keine Energie, sind aber für unzählige Stoffwechselfvorgänge unverzichtbar.

Eiweiß

Eiweiße, auch Proteine genannt, sind ein wichtiger Bestandteil unseres Körpers. Aus ihnen werden Haare, Haut, Muskeln, Organe und Enzyme zusammengesetzt. Um genügend Proteine für diese Aufgaben zur Verfügung zu haben, ist es wichtig, jeden Tag ausreichend Aminosäuren (Bausteine der Proteine) mit der Nahrung zu sich zu nehmen. Dabei sollten pflanzliche und tierische Nahrungsquellen gewählt werden. Eiweiße bestehen aus verschiedenen Aminosäuren, und in pflanzlichen Lebensmitteln kommen zum Teil andere Aminosäuren vor als in tierischen Lebensmitteln. In der Kombination sind sie für unseren Körper am besten zu verwerten.

Die Aufgabe der Eiweiße, den Organismus zu erhalten, ist so wichtig, dass die Gewinnung von Energie aus eiweißreicher Nahrung bei normaler Stoffwechsellage nicht an erster Stelle steht. Energie können wir einfacher aus Kohlenhydraten und Fetten zu uns nehmen.

Gute Eiweißlieferanten

Tierische Quellen:

- Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier
- Milch und Milchprodukte

Pflanzliche Quellen:

- Hülsenfrüchte, z. B. Soja, Linsen, Erbsen
- Hirse, Amarant, Quinoa
- Nüsse und Samen
- Brot, Getreide und Getreideprodukte

Eiweißreiche Lebensmittel gehören in jede Mahlzeit. Sie verweilen länger im Magen als die Kohlenhydrate und machen uns deshalb länger satt: Milch, Joghurt oder Quark zu Müsli und Obst; Käse oder fettarmer Aufschnitt mit Gemüse aufs Brot; Fleisch oder Fisch mit Gemüse zu Kartoffeln, Reis oder Nudeln; Eiweißhaltige



In pflanzlichen Lebensmitteln kommen zum Teil andere Aminosäuren vor als in tierischen Lebensmitteln.

Lebensmittel machen das Essen zu einer vollwertigen Mahlzeit. Gesäuerte Milchprodukte wie Joghurt und Buttermilch sind in der leichten Vollkost von besonderer Bedeutung. Sie sorgen für eine gleichmäßige Aufnahme der Nahrung im Dünndarm.

Fette

Fette (Lipide) haben unterschiedliche Aufgaben in unserem Organismus. Sie sind sehr gute Energielieferanten, weil sie doppelt so energiereich wie Kohlenhydrate oder Eiweiß sind. Fette können als Energiereserve in den Fettzellen gespeichert werden. Sie werden für den Aufbau von Hormonen genutzt und sind Bestandteil unserer Blutkörperchen und Zellwände. Fette bilden eine Schutzschicht um unsere Organe, die sie bei Stößen vor Verletzungen schützt. Auch unter der Haut bilden sie eine Fettschicht, die uns vor Kälte schützt.

Alle Fette helfen dabei, die fettlöslichen Vitamine besser im Darm aufzunehmen. Das Fett und die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K in den Nahrungsmitteln verbinden sich im Darm, und die fettlöslichen Vitamine werden mit dem Fett in der Darmschleimhaut aufgenommen. Fett trägt als „Schmierstoff“ dazu dabei, dass die Nahrung zügiger durch den Verdauungstrakt geschoben wird und hilft auf diese Art bei Verstopfung. Unsere täglichen Mahlzeiten sollten also nicht unbedingt mager sein.



Alle Fette helfen dabei, die fettlöslichen Vitamine besser im Darm aufzunehmen.

Gute Fettlieferanten

Tierische Quellen:

- Fleisch, Geflügel, Kaltwasserfisch und Eier
- Schmalz, Butter
- Aufschnitt, Käse, Milchprodukte

Pflanzliche Quellen:

- Pflanzenmargarine, Öle
- Nüsse und Samen

Besonders gut verträglich sind Fette mit mittellangen Fettsäureketten wie MCT-Fette und Kokosfett, denn sie brauchen keine Gallensäuren, um im Dünndarm aufgenommen zu werden. Diese sind aufgrund ihrer Struktur jedoch nicht gesundheitsfördernd, ihr hoher Gehalt an gesättigten Fettsäuren kann bei zu hoher Aufnahme sogar gesundheitsschädlich sein. Ich empfehle Ihnen, beispielsweise Kokosfett nur dann zu verwenden, wenn etwas sehr hoch erhitzt werden muss: Dafür ist es aufgrund seines hohen Rauchpunktes gut geeignet. Deutlich gesünder sind Pflanzenöle, Nüsse, Soja und fettreiche Kaltwasserfische (Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch): Sie enthalten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Diese essentiellen Fettsäuren spielen für unsere Gesundheit eine wichtige Rolle, da sie unter anderem Entzündungen im Körper regulieren.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate dienen uns vor allem als zuverlässige Energielieferanten. Der einfache Zucker (Traubenzucker, Fruchtzucker) ist ein schneller Sattmacher. Er ist leicht zu spalten und bringt uns in kurzer Zeit reichlich Energie und Wärme.

Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Stärke sorgen dafür, dass wir auch für einen längeren Zeitraum satt sind. Während der Zucker nach kurzer Zeit verbrannt ist, kann aus Stärke und ballaststoffhaltigen Lebensmitteln für mehrere Stunden Energie bereitgestellt werden. Die Kohlenhydratketten der ballaststoff- und stärkehaltigen Lebensmittel werden langsamer im Magen und Darm aufgespalten und sorgen dadurch für einen gleichmäßigen Anstieg des Blutzuckers.

Die langsamere Weiterleitung dieser Kohlenhydrate ist auch bei der leichten Vollkost ein wichtiger Faktor. Unser Dünndarm mag es durchaus lieber, wenn er Zeit hat, die Nährstoffe aufzunehmen. Wenn der gesamte Zucker in Form von süßer Limonade oder Obstsaft wie ein Wasserfall über den Dünndarm stürzt, fließt



Kohlenhydrate sind unsere wichtigsten Energielieferanten.



Zucker in Form von süßer Limonade oder Obstsaft gelangt in den Dickdarm und sorgt dort bei empfindlichen Menschen für Blähungen und Durchfall.

viel an den Dünndarmzotten vorbei. Der Zucker gelangt in den Dickdarm und sorgt dort bei empfindlichen Menschen für Blähungen und Durchfall.

Bestimmte Ballaststoffe wie die aus Gemüse und Obst können aufgrund ihrer Form nicht im Dünndarm resorbiert werden. Sie gelangen ebenfalls in den Dickdarm, sind dort aber herzlich willkommen, denn sie dienen den Dickdarmbakterien als Nahrung. Das macht sie für unsere Darmgesundheit so wichtig, denn die Darmbakterien sind Teil unseres Immunsystems.

Andere Ballaststoffe aus Apfel, Beeren, Karotten, Hafer und Gerste sind wasserlöslich. Sie haben die Eigenschaft, besonders viel Wasser aufzunehmen, und rutschen so besser durch den Darm als andere Ballaststoffe. Dieser Effekt kann bei Menschen mit Verstopfung hilfreich sein und bremst durch die gute Flüssigkeitsaufnahme auch den Durchfall.

Gute Kohlenhydratlieferanten

Pflanzliche Quellen:

- Getreide, Getreideprodukte wie Flocken, Mehl, Stärke
- Hirse, Grünkern, Dinkel, Gerste, Bulgur
- Gemüse und Obst
- Hülsenfrüchte
- Milch
- Saft, Zucker

Tierische Lebensmittel enthalten übrigens viel weniger Kohlenhydrate als pflanzliche, da Tiere, wie wir Menschen auch, ihre Energie vorwiegend in Form von Fett speichern. Eigenschaften wie Energielieferung oder Stoffwechsellastgaben sind für die leichte Vollkost übrigens nicht relevant. Vielmehr ist wichtig, wie gut diese von Magen und Darm vertragen werden.

Wie Sie ernährungsbedingte Beschwerden vermeiden

Ein Wort voraus: Die Umstellung der Ernährung auf eine Schonkost bzw. leichte Vollkost ist keine Therapie. Sie heilt keine Erkrankungen und hilft nicht bei Lebensmittelintoleranzen oder Lebensmittelallergien. Die leichte Vollkost kann aber helfen, Beschwerden, die bei manchen Menschen durch Lebensmittel verursacht werden, durch eine gezielte Auswahl der Lebensmittel und Garmethoden zu verhindern.

Die im Folgenden aufgeführten Beschwerden treten oft durch ungeeignete Lebensmittel, Garmethoden und Ernährungsgewohnheiten auf. Wenn Sie unter solchen Beschwerden leiden und etwas an Ihrer Ernährung verändern möchten, lohnt sich für Sie die Ernährungsumstellung auf die leichte Vollkost. So können Sie mit einem guten Bauchgefühl das Essen genießen.

Verstopfung und Blähungen

Eine „normale“ Stuhlgangfrequenz reicht von ein bis drei Toilettengängen am Tag bis zu alle drei Tage ein Toilettengang. Wer seltener aufs Klo muss oder Beschwerden beim Stuhlabsetzen hat, weil der Stuhl sehr fest ist und Schmerzen verursacht, sollte sicherheitshalber vom Arzt abklären lassen, ob es sich um eine funktionelle Störung handelt oder ob eine organische Erkrankung der Grund für die Verstopfung ist.

Bei einer Funktionsstörung des Darms kann Ihnen die Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten helfen, Ihren Darm wieder auf Trab zu bringen. Je länger der Speisebrei im Darm verweilt, umso mehr Wasser wird ihm wieder entzogen. Das bedeutet, umso schwieriger wird es, den Stuhl schmerzfrei auszuscheiden. Gleichzeitig wird durch die Darmbakterien immer mehr Luft produziert, die sich dann ebenfalls im Darm festsetzt und Schmerzen verursacht, weil sie schlecht entweichen

kann. Verstopfungen und Blähungen können im Alltag sehr störend und unangenehm sein. Wenn Sie es schaffen, den Darm mit der richtigen Lebensmittelauswahl und Bewegung wieder zu aktivieren, können Sie sich über einen deutlich flacheren und entspannten Bauch freuen.

Was Sie tun können

Ballaststoffe nehmen viel Flüssigkeit auf und quellen, bis sie das Mehrfache ihres Volumens erreicht haben. Im Darm erhöht sich so der Druck auf die Außenwände des Dickdarms. Durch den Druck kann die Muskulatur besser arbeiten und den Speisebrei zügig vorwärts transportieren. Ballaststoffe sind also ein prima Krafttraining für den Dickdarm.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt gesunden Menschen, mindestens 30 Gramm Ballaststoffe täglich mit den Mahlzeiten aufzunehmen. Das lässt relativ leicht umsetzen, wenn Sie täglich mindestens drei Portionen (drei Handvoll) Gemüse oder Hülsenfrüchte und zwei Portionen Obst essen. Zusätzlich sollten bei den Beilagen häufig Vollkorngetreideprodukte gewählt werden. Sogar bei den Snacks gibt es ballaststoffreiche Varianten: Nüsse, Kerne und Trockenobst enthalten viele Ballaststoffe.



Ballaststoffe sind ein gutes Krafttraining für den Dickdarm.

Tauschtablelle für Ballaststoffe

BALLASTSTOFFARM	BALLASTSTOFFREICH
Cornflakes	Basismüsli
Buttertoast	Vollkorntoast
Mischbrot	Vollkornbrot
heller Reis	Quinoa
Blattsalat	Karottensalat
Spinat	Rotkohl
Apfelsaft	Apfel
Banane	Ananas
Erdnussflips	Nüsse
Gemüsesuppe	Linseneintopf
Vanillepudding	Rote Grütze

Sollten Sie von heute auf morgen Ihre Ernährung von einer ballaststoffarmen auf eine ballaststoffreiche Ernährung umstellen, müssen Sie damit rechnen, dass der Darm eine Zeit der Eingewöhnung benötigt. Wenn es erst einmal zu vermehrten Blähungen kommt, hören Sie nicht gleich erschrocken wieder auf mit Müsli und Co., sondern greifen Sie weiterhin zu den leckeren Gemüsesorten: Nach einer Weile hat sich Ihr Darm daran gewöhnt, kräftiger zu arbeiten, und der Nebeneffekt verschwindet wieder.

Haferflocken, Gerste, Leinsamen, Karotten, Äpfel, Birnen und Beerenfrüchte enthalten besonders viele wasserlösliche Ballaststoffe. Sie bilden eine Art Gelee und verhelfen zu einem zügigen Transport der Nahrung durch den Darm, weil sie so besser „rutscht“.

Milchsäurebakterien aktivieren den Darm und helfen gegen Blähungen, indem sie die gesunden Darmbakterien unterstützen. Milchsäures eingelegtes Gemüse wie Sauerkraut ist ein Tipp aus