

Wunderwerk Darm

Der Bauch ist das Zentrum unserer Gesundheit. Der Darm erbringt täglich Höchstleistungen, indem er sämtliche Verdauungsprozesse koordiniert und gleichzeitig eine wichtige Rolle für unser Immunsystem spielt.

Carine Buhmann



BAUCH-KOPF-KOMMUNIKATION

Der gesamte Verdauungsprozess wird vom «Enterischen Nervensystem» – kurz ENS – gesteuert, einem vielschichtigen Geflecht aus über hundert Millionen Nervenzellen. Damit hat das ENS mehr Nervenzellen als das Rückenmark! Es besitzt sogar die exakt gleichen Zelltypen, Botenstoffe und Andockstationen wie unser Zentrales Nervensystem. Das ENS funktioniert unabhängig, denn es kann Informationen selber verarbeiten und bestimmte Reaktionen auslösen und steuern. Dieses hoch komplexe und sehr sensible System können wir nicht beeinflussen. Deshalb wird das ENS auch als «Bauchhirn» bezeichnet. Die Nervenzellen im Kopf und im Bauch sind in ständigem Kontakt miteinander. Allerdings greift das Kopfhirn nicht aktiv in die Verdauungsprozesse ein, es wird nur über die Vorgänge informiert. Neunzig Prozent der Nervenverbindungen zwischen Bauchhirn und Kopfhirn verlaufen tatsächlich von unten nach oben und nicht umgekehrt. Der Bauch sagt dem Kopf, was los ist und lässt sich vom Kopf nur wenig sagen. In Stresssituationen schüttet unser Körper Adrenalin aus, auch unser Bauch reagiert auf Stress, Aufregungen und Nervosität mit verstärkten Kontraktionen des Magen-Darm-Traktes, was dazu führt, dass man z. B. dringend auf die Toilette muss. Ebenso beeinflussen Depressionen und psychische Belastungen die Darmtätigkeiten. Darmprobleme irgendwelcher Art wirken sich auf den gesamten Organismus negativ aus. Sobald Durchfälle, Bauchschmerzen oder Blähbauch über längere Zeit andauern, ist eine gründliche Abklärung beim Arzt unerlässlich. Denn neben dem unangenehmen aber ungefährlichen Reizdarmsyndrom gibt es Krankheiten wie Darmkrebs oder Zöliakie, welche frühzeitig diagnostiziert werden müssen. Stellt der Arzt ein Reizdarmsyndrom fest, gibt es inzwischen eine vielversprechende Ernährungstherapie, das sogenannte FODMAP-Konzept. Lesen Sie mehr dazu in unserem Fragen-Antwort-Beitrag.

Woran denken Sie beim Wort «Darm»? An Verstopfung, Durchfall, Blähungen oder einfach an einen langen Schlauch mit wenig appetitlichem Inhalt? Unser Darm ist nicht nur ein perfekt organisiertes Verdauungsorgan, sondern auch für unser Immunsystem von grösster Bedeutung. Denn in unserem Darm leben rund hundert Billionen Bakterien, die unsere Darmschleimhaut wie einen Teppich besiedeln. Dieses komplexe Ökosystem aus Darmbakterien, auch Mikrobiota genannt, beeinflusst unsere Gesundheit auf vielfältige Weise. Eine ungesunde Ernährung, Schad- und Zusatzstoffe in der Nahrung, aber auch Umweltgifte sowie Medikamente können die Darmflora schädigen. Ist das Darmmilieu aus dem Gleichgewicht, können sich unerwünschte Keime und Krankheitserreger ansiedeln und vermehren. Dies schwächt unsere Abwehrkräfte. Haben Sie gewusst, dass siebzig Prozent der Immunzellen im Darm gebildet werden? Dieses Darmimmunsystem zieht sich durch den gesamten Darmtrakt hindurch. Die Darmbakterien ernähren sich von unverdauten Nahrungsbestandteilen und bilden dabei Stoffe, die wiederum als Energiequelle für unsere Darmzellen dienen. Zudem produzieren die Mikroorganismen wichtige Botenstoffe für unseren Körper und «biologische» Waffen gegen schädliche Keime.



Bacteria Bacteroides fragilis:
Die Stäbchen-Bakterien gehören zur normalen Bakterien-Flora des Menschens.

Einfach Sorge tragen

Wie kann das FODMAP-Ernährungskonzept bei Darmproblemen helfen? Die Buchautorin Carine Buhmann erklärt es uns.

Interview: Agnès Puebla



© adobe.stock.com

Frau Buhmann, was sind FODMAPs und wie wirken sie im Darm?

CARINE BUHMANN: FODMAPs sind bestimmte Zuckerarten und Zuckeralkohole, die im Dünndarm ungenügend aufgenommen und im Dickdarm verdaut werden. Dies führt einerseits zu einer erhöhten Wasseransammlung und andererseits zu verstärkter Gasbildung. In der Folge kommt es bei sehr empfindlichen Personen mit Reizdarmsyndrom zu Durchfall, Blähungen und Bauchkrämpfen.

Worum geht es beim FODMAP-Ernährungskonzept?

CB: Dieses wissenschaftlich geprüfte Ernährungsprogramm baut auf drei Stufen auf. Zu Beginn verzichten die Betroffenen auf FODMAP-reiche Lebensmittel. Diese Eliminationsphase dauert maximal vier Wochen. Bessern sich die Beschwerden, testet man schrittweise und individuell weitere Lebensmittel auf ihre Verträglichkeit (Toleranz- oder

Testphase). Langfristig soll die Ernährung ausgewogen sein mit möglichst wenigen Einschränkungen.

Ist diese Ernährungsweise alltagstauglich?

CB: Ja, die Eliminationsphase braucht allerdings eine gute Planung und in der Toleranzphase ist die Begleitung einer Ernährungsberaterin empfehlenswert. Die Langzeiternährung hingegen ist nicht kompliziert. Lebensmitteltabellen nach einem einfachen Ampelsystem, Kochbücher mit geeigneten Rezeptideen und Menüvorschlägen helfen, die Ernährung im Alltag umzusetzen. Auch die Familie isst normal mit.

In welchen Lebensmitteln finden sich besonders viele FODMAPs?

CB: Viele Gemüse- und Fruchtarten, wie z.B. Blumenkohl, Stein- und Trockenobst, Apfel sowie Knoblauch und Zwiebeln sind FODMAP-reich. Aber auch Weizen, Roggen, Gerste sowie Hülsenfrüchte,

Pilze, Milch-/produkte, Honig und Fertigprodukte mit Sorbit- oder Fruktose-Zusatz (z. B. Sportriegel) haben einen hohen FODMAP-Gehalt.

Reicht es, diese unverträglichen Lebensmittel einfach wegzulassen?

CB: Nein, oftmals schränken sich die Betroffenen zu stark ein, was zu einer einseitigen Ernährungsweise führt. Die Idee ist, gezielt und strukturiert herauszufinden, welche Lebensmittel in welcher Menge und Kombination gut verträglich sind.

Muss ich mich konsequent und ein Leben lang FODMAP-arm ernähren?

CB: Auf keinen Fall, denn FODMAPs sind nicht schädlich, im Gegenteil. Ein Zuviel davon verursacht bei empfindlichen Personen jedoch Beschwerden.

Fruktose (Fruktose) gehört auch zu den FODMAPs. Muss ich bei einer Fruktose-Intoleranz auf alle Früchte

Anzeige

Engel Tofu®



Tofu der feinsten Art

erhältlich in Reformhäusern, Bioläden, guten Fachgeschäften oder direkt bei uns

Genossenschaft Tofurei Engel Allmend 3 8967 Widen www.engel-tofu.ch

ZWIEBELN, KNOBLAUCH & CO.

Viele Personen, insbesondere Reizdarm-betroffene vertragen Zwiebeln und Knoblauch nicht. Sie reagieren mit Verdauungsproblemen und Blähungen. Das Grün von Frühlings- bzw. Bundzwiebeln besitzt hingegen viel weniger schwer verdauliche Inhaltsstoffe (FODMAPs) und ist in kleinen Mengen gut verträglich. Man kann Zwiebel- oder Knoblauchöl auch selber herstellen, denn FODMAPs sind nicht fettlöslich. Wichtig ist, dass man sämtliche Zwiebel- oder Knoblauchstücke nach dem Einlegen im Öl wieder vollständig entfernt. Dieses so aromatisierte Öl lässt sich z.B. zum An-dünsten verwenden.

oder fruchtzuckerhaltige Lebensmittel verzichten?

CB: Nein. Oft reicht es Fruchtsaft wegzulassen. Zwei Portionen Obst (= eine Handvoll) werden meist gut vertragen.

Wie finde ich heraus, ob mir das FODMAP-Ernährungskonzept hilft?

CB: Wer auf eine FODMAP-arme Ernährung umstellt, kann nach wenigen Tagen bis zwei, drei Wochen eine deutliche Besserung spüren. Betroffene fühlen sich wohler und sind leistungsfähiger. Halten die Beschwerden an, können andere Faktoren verantwortlich sein. In diesem Fall sollte man mit der Ernährungsberaterin oder dem behandelnden Arzt weitere Massnahmen besprechen.

Wer profitiert von einer FODMAP-bewussten Ernährung?

CB: Personen mit einem diagnostizierten Reizdarmsyndrom, aber auch jene mit einer Fruktose-Intoleranz, Weizen- oder Gluten-Sensitivität. Möglicherweise kann die FODMAP-bewusste Ernährung auch bei anderen Darmerkrankungen helfen. Betroffene lassen sich am besten bei einem Darmspezialisten über die geeignete Therapie beraten.

Gibt es neben der Ernährung noch weitere Tipps und Empfehlungen für Personen mit Reizdarmbeschwerden?

CB: Das Reizdarmsyndrom ist ein komplexes Krankheitsbild, deshalb gibt es mehrere Ansätze. Neben der Ernährung kann eine medikamentöse oder komplementär-alternative Behandlung hilfreich sein. In einigen Fällen ist eine Psycho- oder Antistresstherapie nötig. Eine wichtige Rolle spielt das Selbstmanagement. Betroffene sollen sich über das Krankheitsbild gut informieren und offen für verschiedene Behandlungsmethoden sein.

Ist ein Reizdarmsyndrom heilbar?

CB: Nein, aber Ziel der Therapie ist, dass Betroffene keine oder nur wenige Beschwerden haben und sich ihre Lebensqualität verbessert. Das FODMAP-Ernährungskonzept ist bei rund 75 Prozent der Betroffenen erfolgreich.

Wo kann ich mich informieren?

CB: Der Hausarzt ist sicher die erste Adresse, um sich Rat zu holen. Er kann Betroffene an einen Magen-Darm Spezialisten weiterweisen oder eine Verordnung für eine Ernährungsberatung ausstellen. Es gibt spezielle (Koch-)Bücher zum Thema Reizdarm. Fachärzte der Gastroenterologie oder medizinische Fachgruppen, wie z. B. die Magen-Darm-Liga Schweiz, informieren auf ihren Webseiten. Es gibt auch eine nützliche App der australischen Monash Universität, auf die sich Fachspezialisten weltweit beziehen.

Kennt man die Ursachen eines Reizdarms?

CB: Die Ursachen sind nicht vollständig geklärt. Verschiedene Faktoren spielen eine Rolle, so z. B. die Darmflora (Mikrobiom), ein hypersensibles Darm-Nerven-System, Infekte oder Mikro-Entzündungen im Darm, eine übersteigerte «Bauch-Kopf-Kommunikation», Veranlagung, psychische Gründe und die Ernährung. Denn Betroffene reagieren auf FODMAP-reiche Lebensmittel.

Kann man mit dieser FODMAP-Ernährung auch abnehmen?

CB: Das ist überhaupt nicht das Ziel! Im Gegenteil, es ist KEINE Diät, auch wenn das englische Wort «low FODMAP diet» dies suggeriert. Auf Deutsch übersetzt bedeutet «diet» nämlich Ernährung und nicht Diät. Reizdarmbetroffene leiden oft unter Durchfall und/oder Verstopfung, Bauchschmerzen, einem Blähbauch. Sie essen mit der Zeit weniger oder einseitig. Eine beschwerdefreie und FODMAP-bewusste Ernährung soll helfen, das Körpergewicht zu stabilisieren, gesund zu werden und sich wohl zu fühlen.

Eignet sich das FODMAP Konzept auch für Vegetarier und Veganer?

CB: Auch ohne Fleisch oder Fisch ist diese Ernährungsweise für Ovo-Lakto-Vegetarier gut umsetzbar. Veganer sollten sich gut informieren und beraten



Die Ernährung mit FODMAP-armen Lebensmitteln entspannt den Reizdarm.

FODMAP-ARM



Karotte, Spinat, Gurke, Tomate, Rhabarber, Orange, Mandarine

Kartoffeln, Reis, Hirse, Mais, Quinoa

Eier, laktosefreie Milchprodukte, Käse, Tofu, alle Fleisch-, Fischsorten

Pflanzenöle, Butter, Erdnüsse, Baumnüsse, Sesam, Kürbis-, Sonnenblumenkerne

(Roh-)Zucker, Traubenzucker, Ahornsirup, Süsstoffe, Stevia

lassen. Denn die wichtigen eiweissreichen Hülsenfrüchte sind FODMAP-reich. Es gilt deshalb, die Lebensmittel gezielt auszuwählen und zu kombinieren, um mögliche Nährstoffdefizite auszugleichen.

Viele Leute reagieren auf Weizen. Hat das etwas mit den FODMAPs zu tun? Gibt es noch andere Gründe?

CB: Weizen enthält sehr viele Fruktane (FODMAP). Dieser Zuckerbestandteil kann zu Darmbeschwerden führen. Experten vermuten zudem, dass bestimmte Personen auf die Eiweissbestandteile ATI (Amylase-Trypsin-Inhibitoren) reagieren und ähnliche Beschwerden zeigen wie Reizdarm- oder Zöliakiebetreffende. ATI kommt natürlicherweise im Weizen vor und ist verdauungsresistent. In diesem Fall spricht man oft von einer Weizensensitivität. Nur selten liegt eine Weizenallergie vor.



Carine Buhmann ist dipl. Gesundheitsberaterin für Ernährung, Food-Journalistin, Kursleiterin und Autorin erfolgreicher Koch- und Ernährungsbücher. Seit bald 30 Jahren beschäftigt sie sich mit gesunder Ernährung. Weder Verbote, Kalorientabellen, Diäten noch bestimmte Philosophien prägen ihre Überzeugung, sondern die Freude und der Genuss an frischen, natürlichen Lebensmitteln.

Anzeige

WECKE DIE ABWEHRKRÄFTE IN DIR!

MIT EINEM BEFREIENDEN DUFTERLEBNIS.



ALS MASKEN-BEDUFTUNG EMPFOHLEN

AbwehrStark Aromaspray

- zur Raumdesinfektion
- zur Unterstützung in der Winterzeit

In Apotheken, Drogerien und im Bio-Fachhandel erhältlich.

aromalife.ch

aromalife
natur für die sinne