

So lesen Sie die Tabellen

Erkrankungen des Verdauungstrakts gehen oft mit wechselnden Beschwerden einher, das heißt, Betroffene leiden manchmal unter Durchfall, ein anderes Mal unter Verstopfung oder Blähungen. Es ist nicht sinnvoll, bei wechselnden Symptomen die Lebensmittel entsprechend der akuten Beschwerdelage auszuwählen. Wichtiger ist es, die Grunderkrankung und Hauptursache für die Beschwerden zu finden und die Ernährungsweise daran anzupassen. Berücksichtigen Sie bitte, dass manche Lebensmittel für sich allein und einzeln verzehrt weniger verträglich sind, als in Kombination mit anderen. Es hat sich gezeigt, dass besonders ballaststoffreiche Lebensmittel, die häufig Blähungen verursachen, besser vertragen werden, wenn sie zusammen mit anderen Speisen verzehrt werden.

Die Lebensmittelindustrie bietet eine so große Fülle an Produkten an, dass es unmöglich ist, in einem solchen Einkaufsführer alle zu nennen. Das vorliegende Buch soll Ihnen Hilfe und Anregung bei der Lebensmittelauswahl bieten, kann aber das Lebensmittelangebot auf keinen Fall vollständig darstellen. Die genannten Produkte sind als Beispiele zu verstehen und nicht zu Werbezwecken aufgeführt. Falls Sie Ihre Lieblingsprodukte nicht finden, studieren Sie bitte das Etikett und lesen Sie die Zutatenliste. Ab Seite 40 finden Sie ausführliche Informationen zu den Angaben auf den Etiketten. Informieren Sie sich über die Inhaltsstoffe, dann können Sie viele Produkte leicht selbst beurteilen.

Die Bewertung

Das Essen und Trinken bei Magen-Darm-Erkrankungen muss meist auf die ganz individuelle Verträglichkeit abgestimmt werden. Dennoch gibt es einige allgemeingültige Regeln, Erfahrungswerte und wissenschaftlich überprüfte Erkenntnisse. Diese wurden in den folgenden Tabellen berücksichtigt. Damit die Tabellen für möglichst viele Betroffene nützlich sind, wurden alle Lebensmittel hinsichtlich ihrer Verträglichkeit bei den Beschwerden Verstopfung und Blähungen unter die Lupe genommen. Für diese beiden Symptome werden die Lebensmittel extra bewertet. Darüber hinaus gibt es die Spalte »Schonfaktor«. In dieser Rubrik wird angegeben, wie sich die Lebensmittel und Produkte bei Reizmagen oder Reizdarm eignen. Die Einzelbewertungen fließen in die Gesamtbewertung mit ein. Darüber hinaus berücksichtigt die Gesamtbewertung auch die Eignung des Lebensmittels als Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährungsweise.

Gesamtbewertung – erste Spalte

- Verdauungsfreundliche und gut bekömmliche Lebensmittel, bei vielen Magen- und Darm-Beschwerden gut geeignet, insgesamt gesundes und empfehlenswertes Lebensmittel oder Produkt.
- Teilweise gut/teilweise weniger gut verträglich. Es kann individuelle Unterschiede geben und die Verträglichkeit ist auch abhängig davon, mit welchen anderen Lebensmitteln kombiniert wird.
- Bei Magen-Darm-Beschwerden nicht oder nur wenig geeignet. Wenn Sie unter Magen- oder Darm-Beschwerden leiden, sollten Sie Lebensmittel mit dieser Bewertung meiden oder deren Verzehr stark einschränken.

Lebensmittel – zweite Spalte

In der zweiten Spalte wird das Lebensmittel genannt. Falls ein spezielles Markenprodukt bewertet wurde, wird der Hersteller ebenfalls aufgeführt. Ist das Produkt nicht im Supermarkt erhältlich, folgt die Angabe, wo man es kaufen/wie man es beziehen kann:

- (N): Produkte sind im Naturkosthandel/Bioladen zu kaufen.
- (R): Produkte sind im Reformhaus erhältlich.
- (H): Produkte sind über einen Heimlieferservice zu beziehen.

Weitere Abkürzungen:

- F.i.Tr.: Fettgehalt in der Trockenmasse
- TK: Tiefkühlprodukt

Blähungen – dritte Spalte

● Gut bekömmliche Lebensmittel, die nur in sehr seltenen Fällen Blähungen verursachen.

● Teilweise gut/teilweise weniger gut bekömmlich. Es kann individuelle Unterschiede geben und die Verträglichkeit ist auch abhängig davon, mit welchen anderen Lebensmitteln kombiniert wird.

● Bei Blähungen nicht oder nur wenig geeignet. Wer häufig unter Blähungen leidet, sollte diese Lebensmittel meiden oder deren Verzehr stark einschränken.

Verstopfung – vierte Spalte

● Geeignet, um Verstopfung vorzubeugen oder entgegenzuwirken.

● Neutral im Hinblick auf Verstopfung, d.h. weder eine vorbeugende noch eine begünstigende Wirkung.

● Nicht geeignet, um Verstopfung vorzubeugen oder entgegenzuwirken. Lebensmittel und Produkte mit dieser Bewertung können bei häufigem Verzehr eine Verstopfung begünstigen. Das gilt insbesondere dann, wenn auf Ihrem Speiseplan gleichzeitig nur wenige sehr gut bewertete Lebensmittel stehen und Sie kaum oder gar nicht körperlich aktiv sind.

Schonfaktor – fünfte Spalte

● Verdauungsfreundlich und gut bekömmlich, gut geeignet bei Magen- und Darmbeschwerden.

● Teilweise gut/teilweise weniger gut bekömmlich. Es kann individuelle Unterschiede geben und die Verträglichkeit ist auch abhängig davon, mit welchen anderen Lebensmitteln kombiniert wird.

● Generell nicht gut bekömmlich, löst bei den meisten Menschen, die unter Magen-Darm-Beschwerden leiden, Blähungen oder andere Beschwerden aus. Lebensmittel mit dieser Bewertung sollten von Menschen mit Reizdarm eher gemieden oder nur in geringen Mengen verzehrt werden.

Getränke

Wasser ist das beste Getränk, damit sollten Sie Ihren Durst löschen. Bei Beschwerden des Magen-Darm-Trakts sind stille Wässer ohne oder mit ganz wenig Kohlensäure am besten geeignet. Auch Kräutertees sind empfehlenswert. Viele Kräuter entfalten eine wohltuende und heilende Wirkung bei Magen- und Darm-Beschwerden. Früchtetees können wegen ihres Säuregehalts Sodbrennen

verursachen, auch Schwarztee wird nicht immer vertragen. Kaffee kann ebenfalls Sodbrennen hervorrufen, außerdem regt er die Darmtätigkeit an. Empfindliche Menschen können deshalb nach Kaffeekonsum unter Blähungen leiden. Dasselbe gilt für Alkohol.

Alkoholfreie Getränke

Bewertung	Lebensmittel	Blähungen	Verstopfung	Schonfaktor
●	Apfelsaft	●	●	●
●	Colagetränke	●	●	●
●	Colagetränke, light oder zuckerfrei	●	●	●
●	Eistee	●	●	●
●	Energy Drink	●	●	●
●	Fruchtsaftschorle	●	●	●
●	Früchtetee	●	●	●
●	Gemüsebrühe	●	●	●
●	Gemüsesaft	●	●	●
●	Getreidekaffee	●	●	●
●	Kaffee, schwarz	●	●	●
●	Kaffee mit Milch	●	●	●
●	Kräutertee	●	●	●
●	Latte macchiato	●	●	●
●	Limonade	●	●	●
●	Limonade, light oder zuckerfrei	●	●	●
●	Mineralwasser, still	●	●	●
●	Mineralwasser, spritzig (mit Kohlensäure)	●	●	●
●	Möhrensaft	●	●	●