

# Weg mit den Wölbungen

Mit der richtigen Ernährung, kleinen Übungen und Hausmittelchen bekommen Sie das Problem Blähbauch ganz einfach in den Griff!

**Z**u Ihrem Erfolg führen Sie viele kleine Schritte. Oft reicht es schon, wenn Sie Ihren Lebensstil und Ihre Gewohnheiten ein wenig ändern. Trotzdem kommt jetzt etwas Detektivarbeit auf Sie zu, um die Ursachen für Ihren aufgetriebenen Bauch aufzuspüren. Mit vielen praktischen Tipps zur Vorbeugung sowie zur Linderung der Beschwerden und etwas Geduld können Sie sich schon bald über einen flachen Bauch freuen.

Bevor Sie aber alle möglichen Strategien austesten, um Ihren Blähbauch und die damit verbundenen Beschwerden zu bekämpfen, empfiehlt es sich zuallererst, einen Arzt aufzusuchen. Durch eine Untersuchung lassen sich eventuelle Lebensmittelunverträglichkeiten als Auslöser aufspüren und ggf. Darm-erkrankungen, wie zum Beispiel chronische Entzündungen oder das Reizdarmsyndrom, ausschließen.

Ein Reizdarm ist nicht gefährlich, aber ausgesprochen lästig. Verstopfungen, Blähungen, Durchfall oder Bauchschmerzen machen früher oder später jedem einmal zu schaffen. Doch wenn die Beschwerden über mehrere Monate anhalten, ist dies ein Zeichen dafür, dass die Funktion Ihres Verdauungstrakts gestört ist. Frauen sind vom Reizdarmsyndrom (RDS) häufiger betroffen als Männer. Auslöser für die Schübe sind oft Stress und psychische Belastungen, eine fettreiche, ballaststoffarme Ernährung oder auch Lebensmittelunverträglichkeiten.

Die genaue Ursache ist nicht bekannt. Vermutlich spielt das enterische Nervensystem, auch »Darmhirn« genannt, eine wesentliche Rolle. Es kontrolliert die Muskelbewegungen des Darms. Bestimmte auslösende Faktoren führen hier wahrscheinlich zu einer Fehlregulation, die dann zu den genannten Beschwer-

den führt. Die Diagnose stellt der Arzt vor allem durch Anamnese und den Ausschluss anderer Erkrankungen. Besserung bringt häufig eine Ernährungsumstellung oder eine psychotherapeutische Behandlung.

Ein geblähter Bauch und andere Darmsymptome können auch Folge einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung sein. Dazu gehören Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Bei Morbus Crohn kann die Entzündung alle Teile des Magen-Darm-Traktes betreffen, bei Colitis ulcerosa ist sie auf den Dickdarm beschränkt. Die beiden Erkrankungen ähneln sich in ihren Erscheinungsformen: Typische Symptome sind Bauchschmerzen, schwere Durchfälle (teilweise schleimig-blutig), Fieber und Gewichtsverlust. Die Ursachen sind nicht genau bekannt. Die Therapie besteht lediglich in der Linderung der Beschwerden durch entzündungs- und durchfallhemmende Medikamente.

## 1 Befolgen Sie die goldenen Ess-Regeln

Die Ernährung spielt bei der Entstehung eines Blähbauchs natürlich eine große Rolle.

**Mit ein paar ganz einfachen Tricks können Sie hier gegensteuern.**

- Sie kennen sicher das Sprichwort »Gut gekaut ist halb verdaut«. Denken Sie immer daran: Die Verdauung beginnt im Mund. Kauen Sie also jeden

Bissen gründlich und konzentrieren Sie sich auf das Essen. Essen Sie langsam und achten Sie darauf, dass Sie nicht so viel Luft verschlucken.

- Schlucken Sie keine großen, sperrigen Stücke Nahrung herunter.
- Bei der Temperatur gilt das Mittelmaß: Verzehren Sie Ihre Speisen weder zu heiß noch zu kalt.
- Große und opulente Mahlzeiten belasten den gesamten Verdauungsapparat. Legen Sie lieber zwischendurch eine kleine Snackpause ein und verteilen Sie Ihr Essen so auf fünf kleine Mahlzeiten am Tag.
- Beim Gemüse gilt: Kurz gedünstet und sofort verzehrt ist gut verträglich, Rohkost sollte fein geraspelt werden.
- Bevorzugen Sie stets fettarme Lebensmittel und Zubereitungsarten: Besser dünsten und dämpfen als braten und frittieren. Die Fettaufnahme sollte 60–80 g pro Tag nicht übersteigen.
- Meiden Sie scharfe Gewürze. Fördern Sie Ihre Verdauung durch reichlich frische oder tiefgefrorene Kräuter und alles, was leicht bitter schmeckt, zum Beispiel Endivien oder Chicorée.

### Wählen Sie die richtigen Lebensmittel

Ihr »täglich Brot« lässt sich hinsichtlich der Wirkung auf Ihren Blähbauch in »gut« und »böse« einteilen.

Wenn Sie wissen, worauf Sie hier achten müssen, lassen sich Luftansammlungen vermeiden. Die nachfolgende Übersicht hilft Ihnen bei der Lebensmittelauswahl – tun Sie sich viel Gutes.

**Getreideprodukte, Brot, Gebäck:**

- Gut verträglich: feinkrummige Vollkornbrote, Vollkornknäckebrötchen, Vollkornzwieback, feine Vollkornbackwaren, leichte Vollkornschleime, Breie aus Flocken oder Schrot, ungesüßte Fertigmüslis, Naturreis, Hirse, Amaranth, Quinoa, Buchweizen
- Schlecht verträglich: frisches Brot, grobes Vollkornbrot, Brote mit ganzen Körnern, Blätterteiggebäck, ganze Getreidekörner, Frischkornbreie

**Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte:**

- Gut verträglich: zartes, junges Gemüse, Blattsalate, Kartoffeln, Tomaten, Chicorée, Zucchini, Kohlrabi, Chinakohl
- Schlecht verträglich: Paprika, Lauch, Zwiebeln, Gurken, Weißkohl/Sauerkraut, Grünkohl, Rotkohl, Wirsing; Hülsenfrüchte, Pilze

**Obst, Nüsse, Süßes:**

- Gut verträglich: reife, säurearme Obstsorten, insbesondere Melonen, Bananen, Passionsfrüchte, Obstmus, Nussmus, Honig
- Schlecht verträglich: Pflaumen, Kirschen, Nüsse, Süßigkeiten, Lebensmittel mit Zuckeraustauschstoffen (Sorbit, Xylit, Mannit)

**Fleisch, Fisch, Milchprodukte:**

- Gut verträglich: Geflügel, Kalbfleisch, magerer Fisch, Eier, Quark
- Schlecht verträglich: gepökelte und geräucherte Fleisch- und Fischwaren, fettes Fleisch, fetter Fisch, Fischkonserven, fette, scharfe Käsesorten

**Fette, Öle, Aufstriche:**

- Gut verträglich: in kleinen Mengen kalt gepresste Öle, ungehärtetes Kokos- und Palmfett, Butter
- Schlecht verträglich: Schweineschmalz, gehärtete Fette, Mayonnaise, fettgebackene und frittierte Speisen

**Getränke:**

- Gut verträglich: Wasser, Tee
- Schlecht verträglich: Bohnenkaffee, kohlenstoffhaltige Getränke

## 2 Ist Gluten das Problem?

Zöliakie ist die Unverträglichkeit des in Getreide enthaltenen Klebereiweißes Gluten. Die Krankheit zeigt sich in der Regel durch chronische Bauchschmerzen, Durchfälle, einen ausgeprägten Trommelbauch und Blähungen. Bei den Betroffenen wird schon durch kleinste Mengen Gluten die Dünndarmschleimhaut geschädigt und ist chronisch entzündet. Als Folge können bestimmte Nährstoffe aus der Nahrung nicht mehr vollständig vom Körper aufgenommen werden, was zu Mangelernährung und Gewichtsverlust führen kann.

**Gluten kommt in folgenden Getreidearten und natürlich allen daraus hergestellten Erzeugnissen (z. B. Mehlen, Backwaren usw.) vor:**

- Weizen
- Roggen

- Gerste (Gerstenmalz/Bier)
- Hafer
- Dinkel
- Grünkern
- Emmer
- Kamut
- Urkorn

Die Gluten-Unverträglichkeit ist recht häufig. Gehen Sie auf Nummer sicher und lassen Sie sich vom Arzt durchchecken. Die eindeutige Diagnose lässt sich durch einen Bluttest und eine Dünndarm-Gewebeuntersuchung (Biopsie) stellen. Wenn Sie wirklich von einer Zöliakie betroffen sind, bedeutet das, Ihr ganzes Leben lang auf eine streng glutenfreie Ernährung zu achten. Unter dieser Voraussetzung verschwinden die Beschwerden bei jüngeren Menschen meist prompt, bei älteren dauert es manchmal ein paar Wochen länger. Den Trommelbauch wird man aber auf jeden Fall wieder endgültig los.

### 3 Apfelsaft als Auslöser?

Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall nach dem Genuss von Obst sind typische Anzeichen für eine Fructoseunverträglichkeit. Es handelt sich dabei um eine eigentlich ganz harmlose Transportschwäche. Die Zellen Ihrer Dünndarmschleimhaut produzieren ein Eiweiß (GLUT5), das für die Überführung des Fructose (Fructose) vom Dünndarm ins Blut zuständig ist. Ist dieses System gestört,

gelangt der Fruchtzucker bis in Ihren Dickdarm, wo er eigentlich nichts verloren hat. Hier stürzen sich die Darmbakterien freudig auf die unverhoffte Nahrungsquelle. Dabei entstehen Darmgase, die die typischen Beschwerden auslösen. Aber auch bei gesunden Menschen ist dieser Transportmechanismus relativ schnell überlastet. Liegt die Aufnahme von Fruktose über 35–50 g pro Stunde, ist das System meist erschöpft. Getrocknete Früchte oder größere Mengen Apfelsaft (60 g Fruchtzucker/Liter) wirken dann abführend. Vermeiden Sie also Ihrem Bauch zuliebe größere Mengen Fruchtzucker. Und Vorsicht: Dieser steckt auch immer häufiger in industriell verarbeiteten Lebensmitteln.

## 4 Meiden Sie Sorbit und Co.!

Der Zuckeralkohol Sorbit nutzt in Ihrem Dünndarm das gleiche Transportsystem wie Fruktose. Dadurch blockiert Sorbit den Abtransport von Fruktose in das Blut und kann so Ihre Beschwerden verstärken, siehe Kapitel »Apfelsaft als Auslöser« (Seite 26). Sorbit ist insbesondere in Birnen, Kirschen und Pflaumen und besonders konzentriert in deren Saft und in den getrockneten Früchten zu finden. Deshalb leiden viele Menschen nach dem Genuss größerer Portionen Süßkirschen oder Pflaumen unter Bauchschmerzen und Durchfällen. Sorbit ist aber auch in der Lebensmittelindustrie als Zuckeraustauschstoff (E 420) sehr beliebt und wird vor allem in zuckerreduzierten Süßigkeiten, Kaugummis, Getränken oder Light-Produkten



eingesetzt. Achten Sie bei verpackten Produkten stets auf die Zutatenliste. Nicht nur Sorbit, sondern auch zahlreiche andere Zuckeralkohole wirken sich negativ auf die Fruchtzuckerwertung und somit Ihren Blähbauch aus. Dazu gehören Mannit (E 421), Xylit (E 967), Isomalt (E 953), Laktit (E 966), Maltit (E 965) und Erythrit (E 968). Enthält ein Lebensmittel diese Begriffe bzw. E-Nummern – lassen Sie besser die Finger davon.

## 5 Sind Sie vielleicht ein bisschen intolerant?

Nach dem Genuss von Milch(produkten) grummelt es in Ihrem Inneren? Ein aufgeblasener Bauch, Völlegefühle, drückende und krampfartige Schmerzen, abgehende Winde und Durchfälle sind typische Anzeichen dafür, dass Sie an einer Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) leiden. Milchzucker fördert (auch bei gesunden Menschen) die Verdauung. Das Enzym Laktase ist im Dünndarm für die Spaltung und somit Verdauung von Milchzucker verantwortlich. Stellt Ihr Körper dieses Enzym nicht mehr in ausreichenden Mengen bereit, bleibt ein Teil des Milchzuckers unverdaut und gelangt in den Dickdarm, wo ihn Darmbakterien als Nahrungsquelle nutzen. Dabei entstehen Gase, die zu den typischen Beschwerden führen. Die Symptome können ganz unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Es hängt davon ab, wie viel Laktase noch in Ihrem Darm gebildet wird und welche Mengen an Milchzucker Sie zu sich nehmen.

Mit einem Selbsttest können Sie ganz einfach feststellen, ob Sie unter Laktoseintoleranz leiden. Dies erfolgt in zwei Schritten. Zunächst meiden Sie über mehrere Tage oder Wochen im Rahmen einer konsequenten Diät alle laktosehaltigen Speisen und Getränke. Sind Sie in dieser Zeit frei von Symptomen, ist eine Unverträglichkeit sehr wahrscheinlich. Nach dem vollständigen Verzicht folgt anschließend die sogenannte Exposition, das heißt die Belastung. Dazu trinken Sie ein Glas Wasser mit 50–100 g Milchzucker (erhältlich in Apotheken oder Drogerien). Kommen der Gasbauch und die anderen Anzeichen daraufhin wieder zum Vorschein, ist die Diagnose gesichert. Für dieses Vorgehen müssen Sie natürlich genau wissen, welche Lebensmittel milchzuckerfrei bzw. -haltig sind.

### **In diesen Lebensmitteln steckt Laktose:**

- Produkte, die aus Milch oder Milchpulver hergestellt werden, wie Pudding, Milchmodiggetränke, Kakao, Desserts, Grießbrei, Reisbrei, Getränke auf Molkebasis, Molkepulver, Proteinkonzentrate
- Gesäuerte Milchprodukte wie Dickmilch, Buttermilch, Kefir, Joghurt, Quark, Schmand, Crème fraîche, Schlagsahne, Saure Sahne
- Kondensmilch, Kaffeeweißer aus Milch, Trockenmilchpulver
- verschiedene Käsesorten wie Frisch-, Weich-, oder Kochkäse
- Milchspeiseeis, Schokolade, Nougat und nougathaltige Cremes, Pralinen, Sahnebonbons, Karamellbonbons, Schokoriegel