

## Trotz gereiztem Darm gesund, abwechslungsreich und gut essen!

Die Diagnose „Reizdarm“ ist für viele Patienten eine nicht besonders greifbare Erkrankung, da die Symptome recht unterschiedlich sind und auch von zahlreichen anderen Erkrankungen hervorgerufen werden können. Die gesamte Therapie konzentriert sich daher in erster Linie auf die Behandlung und Minimierung der Symptome. Eines der größten Probleme bei Reizdarmpatienten ist die fehlende Ätiologie trotz ausführlicher und medizinischer Diagnostik und daher besteht oft eine Hilflosigkeit und Unsicherheit bezüglich der Nahrungsmittelauswahl. Oftmals haben Patienten immer weniger Ideen, was sie essen können und dürfen. Folge können eine einseitige Ernährung und schlimmstenfalls eine Mangelernährung sein. Aber das muss nicht immer sein:

Jeder Patient kann sich mit Hilfe einer ausgebildeten Ernährungsberaterin Stück für Stück zu einer normalen Ernährung vorarbeiten. Dieser Vorgang ist zwar anfangs mühsam und langwierig, wird aber schnell belohnt und ist allemal besser als ständig Kartoffeln und Reis zu essen.

Aufgrund des vielschichtigen Krankheitsbildes gibt es für das Reizdarmsyndrom keine Standardtherapie hier aber ein paar einfache Tipps, die eigentlich jeder weiß, aber kaum einer umsetzt:

- Jeder hat seinen eigenen Essrhythmus. Ob drei, vier oder fünf Mahlzeiten sollte jeder selbst nach seinem Bauchgefühl entscheiden, aber trotzdem einer gewissen Regelmäßigkeit folgen!
- Portionsgrößen anpassen – Mengen sollten nicht zu klein und nicht zu groß sein!
- Die letzte Mahlzeit empfiehlt sich etwa drei Stunden vor dem Schlafen gehen einzunehmen.
- Mahlzeiten unbedingt planen und bewusst auswählen.
- Richtig Trinken! Die Raumtemperatur ist oft entscheidend, die Flüssigkeit gleichmäßig über den Tag verteilen. Nicht zum Essen große Mengen trinken! Vorsicht mit Smoothies (Zuckerbombe).
- Nicht zu wenig Fett, aber auch nicht zu viel! Die richtige Menge entlastet den Darm, Omega-3-Fettsäuren hemmen entzündliche Prozesse (Leinöl, Fetter Seefisch).
- Ballaststoffe sind auch beim Reizdarm ein Plus für die Gesundheit, jedoch sollten diese sinnvoll eingesetzt werden: Personen die eher kleine Mengen essen, sollten unlösliche Ballaststoffe (Leinsamen und Hülsenfrüchte) zu sich nehmen und Menschen mit Schmerzen, leichter Obstipation und Flatulenzen können von löslichen Ballaststoffen (Haferflocken, Flohsamenschalen) oder resistenter Stärke (gekochte Kartoffeln, Brot) profitieren.
- Prä- und Probiotika sorgen für ein gesundes Mikrobiom und eine stabile Darmflora. Dazu braucht unser Darm Gemüse und Sauermilchprodukte.



Da dieses Thema sehr wichtig ist, aber leider oft die fehlende Praxis (Rezepte und Zubereitung) ein große Lücke zur Linderung darstellt, gibt's ab dem 31. Mai im ZEP alle 6-8 Wochen ein Kochseminar um genau diejenigen etwas zu unterstützen, bei denen es oftmals im Bauch rumort, der Stuhlgang nicht so ist wie er sein sollte – schlichtweg der Darm sehr empfindlich ist und keiner weiß, warum denn jetzt schon wieder ☺

**Dienstag 31. Mai 2016 17:30 Uhr**

**„Bauchschmeichlerkost“ – mehr Ruhe in Magen und Darm in Theorie und Praxis**