

Reizdarm → Die richtige Ernährung – wichtigste Grundsätze

Ein Wegweiser für mehr Bauchgefühl

Liebe Patientin, lieber Patient,

beim Reizdarmsyndrom gibt es leider nicht „die eine“ Diät, die jedem hilft. Was dem einen gut tut, verursacht beim anderen Schmerzen. Dennoch gibt es **goldene Regeln**, die die Verdauungsarbeit erleichtern und den Darm beruhigen.

Dieses Merkblatt fasst die wichtigsten Grundsätze zusammen, um Ihre Beschwerden im Alltag zu lindern.

1. Das „Wie“ ist so wichtig wie das „Was“

Oft liegt das Problem nicht nur am Lebensmittel selbst, sondern daran, wie wir essen. Ein gereizter Darm braucht Ruhe.

- **Gut kauen:** Die Verdauung beginnt im Mund. Kauen Sie jeden Bissen gründlich. Schlecht gekaute Nahrung macht dem Darm unnötig viel Arbeit und produziert Gase.
- **Regelmäßige Mahlzeiten:** Versuchen Sie, einen Rhythmus zu finden.
 - *Bei Durchfall/Blähungen:* Lieber 4–5 kleine Mahlzeiten als 2–3 große. Große Portionen überfordern den Verdauungstrakt.
 - *Bei Verstopfung:* Pausen zwischen den Mahlzeiten (4–5 Stunden) können helfen, den Reinigungsmechanismus des Darms anzuregen.
- **Ruhe:** Essen Sie im Sitzen und ohne Stress. Vermeiden Sie das „Schlingen“ zwischendurch oder vor dem Fernseher. Luftschlucken beim hastigen Essen führt zu Blähungen.

2. Ballaststoffe: Freund oder Feind?

Ballaststoffe sind wichtig, aber bei Reizdarm ein zweiseitiges Schwert. Man unterscheidet zwei Arten:

⚠ **Vorsicht bei: Unlöslichen Ballaststoffen**

Sie regen die Darmbewegung stark an und können bei empfindlichem Darm Schmerzen und Blähungen verstärken.

- **Vermeiden Sie:** Grobes Vollkornbrot mit ganzen Körnern, Weizenkleie, faseriges Gemüse in großen Mengen.
- **Besser:** Fein vermahlene Vollkornbrot oder Dinkelprodukte.

✅ **Gut geeignet: Lösliche Ballaststoffe**

Sie binden Wasser, machen den Stuhl geschmeidig (helfen bei Verstopfung) und festigen ihn gleichzeitig (helfen bei Durchfall). Sie wirken wie ein Gel im Darm.

- **Empfehlung:** Haferflocken, Flohsamenschalen (Psyllium), Leinsamen (geschrotet), weich gekochtes Gemüse (Möhren, Zucchini).
- **Wichtig:** Wenn Sie Flohsamenschalen oder Leinsamen nutzen, **müssen Sie viel dazu trinken**, sonst verschlimmert sich eine Verstopfung!

3. Typische „Reiz-Auslöser“ meiden

Unabhängig von Allergien gibt es Stoffe, die den Darm physikalisch oder chemisch reizen. Testen Sie, ob das Weglassen dieser Dinge Linderung bringt:

- **Kohlensäure:** Mineralwasser mit Kohlensäure oder Softdrinks bringen Gas in den Bauch. Steigen Sie auf stilles Wasser oder Kräutertees um.
- **Fett:** Sehr fettige Speisen (Frittiertes, Sahnesaucen, fetter Braten) lösen den gastrokologischen Reflex aus – der Drang, sofort zur Toilette zu müssen, wird verstärkt.

- **Scharfe Gewürze:** Chili, Curry und Pfeffer enthalten Reizstoffe (Capsaicin), die die Schmerzempfindlichkeit im Darm erhöhen können. Nutzen Sie lieber Kräuter (Petersilie, Basilikum, Thymian, Kümmel).
- **Kaffee & Alkohol:** Koffein regt die Darmbewegung stark an (schlecht bei Durchfall). Alkohol reizt die Schleimhaut.
- **Zuckeraustauschstoffe** wie Sorbit oder Xylit, die oft in zuckerfreien Kaugummis oder Bonbons stecken sind im Alltag eine der häufigsten und oft unbemerkten Ursachen für Blähbauch und osmotische Durchfälle.

4. Blähende Lebensmittel erkennen

Einige Lebensmittel produzieren bei der Verdauung naturgemäß Gase. Bei einem Reizdarm wird dies als schmerzhaft empfunden (Blähbauch).

- **Die Klassiker:** Kohl (Weißkohl, Wirsing), Zwiebeln, Knoblauch, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen).
- **Die Alternativen:** Wenn Sie Kohl essen möchten, nutzen Sie verträglichere Sorten wie Brokkoliröschen oder Spitzkohl und verwenden Sie Kümmel oder Fenchelsamen beim Kochen.

5. Probiotika und die Darmflora

Eine gestörte Darmflora kann Symptome begünstigen.

- **Natürliche Helfer:** Naturjoghurt oder Kefir (laktosefrei, falls nötig) enthalten gute Bakterien.
- **Apotheke:** Es gibt spezielle probiotische Präparate für Reizdarm. Da jeder Darm anders ist, muss man oft verschiedene Stämme (Bakterienkulturen) ausprobieren. Sprechen Sie uns darauf an.

Checkliste: Was mache ich ab morgen?

1. Ich trinke vorwiegend **stilles Wasser** oder Tee (z. B. Pfefferminztee).
2. Ich nehme mir **20 Minuten Zeit** für jede Mahlzeit.
3. Ich ersetze grobes Körnerbrot durch **feines Dinkelbrot** oder Haferbrei.
4. Ich reduziere **Fertigprodukte**, da diese oft versteckte Fette und Zuckerstoffe enthalten.

Ihr wichtigstes Werkzeug: Das Ernährungs-Tagebuch

Da Reizdarm sehr individuell ist, empfehlen wir, für 2 Wochen Protokoll zu führen. Schreiben Sie auf:

1. Was habe ich gegessen? (Uhrzeit & Menge)
2. Welche Beschwerden hatte ich? (z.B. Blähbauch, Durchfall, Schmerzskala 1-10)
3. Besonderheiten (Stress, Periode, wenig Schlaf)

Nur so können Zusammenhänge wie „Immer drei Stunden nach Milchprodukten bekomme ich Bauchweh“ erkannt werden.