



CHRISTIANE WEISSENBGER

# Das große Kochbuch für Magen und Darm

Die Verdauung entlasten –  
Beschwerden lindern



Mit über  
140 Rezepten  
gegen Bauch-  
schmerzen  
& Co.

**humboldt**

# Mit der richtigen Ernährung gegen Magen-Darm-Beschwerden

## Magenbeschwerden

Magenprobleme können sich in unterschiedlichster Weise äußern. Typisch sind Magenkrämpfe, Druck oder Völlegefühl im Bauch, Bauchschmerzen oder Sodbrennen. Sie können durch verschiedene Ursachen ausgelöst werden.

### Mögliche Ursachen

**Medikamente:** Oft kann es nach der Einnahme von Medikamenten wie Antibiotika zu Magenkrämpfen kommen. Antibiotische Medikamente zerstören Bakterien, leider nicht nur die bösen, sondern auch die guten, die bei der Verdauung helfen. Die Darmflora kommt dadurch aus dem Gleichgewicht und die Folge können krampfartige Schmerzen sein.

**Zusammensetzung der Mahlzeiten:** Bei manchen Menschen können bestimmte Inhaltsstoffe im Essen zu Magenschmerzen führen. Fettiges oder zuckriges Essen kann zu Verdauungsproblemen führen. Beim Verdacht auf Unverträglichkeiten hilft ein Ernährungstagebuch. Schreiben Sie genau auf: Was haben Sie wann gegessen und wie haben Sie es vertragen?

**Essgewohnheiten:** Auch die Essgewohnheiten können auf den Magen schlagen. Sind Sie ein Stressesser oder schlingen Sie Ihre Mahlzeiten im Stehen oder Gehen hastig hinunter? Dann kann schon eine kleine Änderung an alten Angewohnheiten – oft ist es einfach nur das Essen im Sitzen und in Ruhe – zu einer Linderung der Problematik führen.

**Unverträglichkeiten:** Auch an das Vorliegen einer Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Bestandteilen der täglichen Speisen sollten Sie denken: Bei Milchzucker- (Laktose), Fruchtzucker- (Fruktose) oder Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) können Magenkrämpfe, Durchfälle oder Blähungen auftreten. Lassen Sie solche Unverträglichkeiten von einem erfahrenen Arzt austesten und meiden Sie nicht auf Verdacht ganze Lebensmittelgruppen. Dadurch könnten Ihnen auf Dauer wichtige Vitalstoffe fehlen.

### Magenfreundlich leben

Führen Sie ein Ernährungstagebuch, damit Sie die problematischen Nahrungsmittel erkennen.

Versuchen Sie, so gut es geht, Stress zu vermeiden und abzubauen. Probieren Sie unterschiedliche Entspannungstechniken aus und entdecken die richtige für Sie. Planen Sie Ruhephasen ein und treiben Sie Sport: Dabei werden die Stresshormone direkt abgebaut.

### Richtige Ernährung

- Bevorzugen Sie fettarme Speisen und Zubereitungen, z. B. dünsten, garen in Folie, kochen.
- Greifen Sie zu bei mild gewürzten Mahlzeiten, denn zu salzig, zu süß, zu stark gewürzt kann den Magen belasten.

- Wählen Sie kohlenstofffreie Getränke für Ihre tägliche Flüssigkeitszufuhr aus. Geeignet sind stilles Wasser, dünne Saftschorlen (1 Teil Fruchtsaft, 3 Teile stilles Mineralwasser), Kräuter- oder milde Früchtetees.
- Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten über den Tag, kleinere Mahlzeiten sind besser als große. Essen Sie regelmäßig.
- Lassen Sie sich Zeit zum Essen, setzen Sie sich zum Essen hin und kauen Sie gründlich – gut gekaut ist halb verdaut.
- Meiden Sie Lebensmittel, die bei Ihnen erfahrungsgemäß Unverträglichkeiten auslösen.

### Tipps zur Linderung

**Wärme:** Eine Wärmflasche oder ein Dinkelkissen auf den Oberbauch gelegt kann Magenbeschwerden vertreiben.

**Kräutertee:** Verschiedene Teesorten sind für ihre magenfreundliche Wirkung bekannt. Kamille, Fenchel, Kümmel, Ingwer, Melisse, Anis, Basilikum oder Koriander können einzeln oder kombiniert als Tee getrunken dem Magen Entlastung bringen.

**Rollkur:** Dazu 2 Tassen Kamillentee (10 Minuten Ziehzeit) auf nüchternen Magen trinken. 10 Minuten auf dem Rücken liegen bleiben, dann auf die rechte Seite drehen und wieder 10 Minuten liegen bleiben. Dann auf die linke Seite drehen und wieder 10 Minuten liegen bleiben. Zuletzt auf den Bauch drehen und 10 Minuten liegen bleiben. Danach sollte 30 Minuten Ruhe gehalten werden. Während der Rollkur sollten Sie darauf achten, dass der Magen warm gehalten wird.

**Magenwickel:** Hierfür legen Sie ein dreifach zusammengelegtes Tuch in ein

### Reizdarmsyndrom

Das Reizdarmsyndrom wird oft erst nach einer langen Odyssee diagnostiziert. Die folgenden Zeilen sollen nur einen kurzen Überblick geben.

Der Reizdarm lässt sich nicht durch einen speziellen Test nachweisen, daher wird er durch Ausschlussdiagnose erkannt. Wenn für immer wiederkehrende Beschwerden wie Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe, Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung und Durchfall keine organische Ursache gefunden werden kann, sprechen Mediziner vom Reizdarmsyndrom. Ein Reizdarm ist für die Betroffenen sehr belastend und schränkt die Lebensqualität teilweise stark ein. Jedoch bedeutet die Diagnose Reizdarm keine Verkürzung der Lebensdauer und der Reizdarm steht auch nicht im Verdacht Darmkrebs auszulösen.

Eine endgültige Ursache für den Reizdarm hat die Wissenschaft aktuell noch nicht gefunden. Verschiedene Thesen stehen jedoch im Raum. Reizdarmpatienten scheinen einen besonders empfindlichen Darm zu haben. Bei manchen Betroffenen könnten Infektionen im Darm Verursacher sein. Psychischer Stress, Angst, Kummer oder Sorgen stehen ebenfalls im Verdacht ein Reizdarmsyndrom auszulösen oder zu verschlimmern.

Die Behandlung des Reizdarmsyndroms ist so unterschiedlich wie die Ausprägung der Symptome. Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt die richtige Therapie – Ernährung, Medikamente, Entspannungstechniken oder Vermeidung der Auslöser – und probieren Sie Änderungen nur in kleinen Schritten aus.

Essig-Wasser-Gemisch (1 Liter angenehm warmes Wasser, 1 EL Essig) und legen sich das Tuch für 15 Minuten auf den Bauch. Gut ist auch ein Heilerdewickel aus Kamillente oder warmem Wasser und Heilerde. Paste auf ein Tuch geben, dreifach zusammenfalten und dieses auf den Magen legen, bis der Umschlag getrocknet ist.

## Sodbrennen

Verursacht wird das Sodbrennen durch Rückfluss von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre, auch Reflux genannt. Die Schleimhaut der Speiseröhre wird durch häufiges Sodbrennen gereizt und dieser Dauerreiz kann im weiteren Verlauf zu einer Entzündung oder Geschwüren in der Speiseröhre führen. Die Hauptursache für den Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre ist die Erschlaffung des unteren Speiseröhrenschließmuskels, der dafür sorgt, dass der Speisebrei nicht mehr zurückfließen kann. Die Ermüdung des Schließmuskels wird durch eine reduzierte Muskelspannung verursacht.

### Mögliche Ursachen

**Zusammensetzung der Nahrung:** Eine fettige Mahlzeit senkt die Spannung des Speiseröhrenschließmuskels um etwa 30 Prozent, vermutlich hervorgerufen durch eine vermehrte Freisetzung des Hormons Cholezystokinin. Kohlenhydrate wirken neutral, während eiweißreiche Mahlzeiten den Druck um etwa 50 Prozent erhöhen. Kalte Speisen und Getränke verzögern den Rücktransport von bereits in die Speiseröhre übertretenem Mageninhalt in den Magen – das verstärkt die Problematik zusätzlich.

**Alkohol:** Alkoholische Getränke senken die Muskelspannung des Speiseröhrenschließmuskels.

**Übergewicht:** 80 Prozent der Reflux-Patienten sind übergewichtig. Durch ein zu hohes Körpergewicht wird der Druck im Bauchraum gesteigert und die Druckdifferenz zwischen Speiseröhre und Magen nimmt ab. Dies fördert den Rückfluss von Speisebrei, vorwiegend im Liegen.

**Kaffee:** Dazu gibt es keine eindeutigen Erkenntnisse. Im Verdacht stehen nicht das Koffein, sondern andere Inhaltsstoffe wie Säuren, die die Muskelspannung reduzieren.

**Weitere Ursachen:** Schnelles hastiges Essen, Stress, Medikamente, Nikotin, Schokolade, Schwangerschaft sind bekannt dafür, dass sie Sodbrennen auslösen.

### Richtige Ernährung

- Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten über den Tag (vier bis sechs kleine Mahlzeiten).
- Kauen Sie Ihr Essen langsam und gründlich. Planen Sie ausreichend Zeit für das Essen ein. Vermeiden Sie Ablenkung beim Essen wie Handy, Laptop, Fernsehen!
- Bevorzugen Sie leicht verdauliche Lebensmittel.
- Achten Sie vor allem am Abend auf leichte Kost und essen Sie kurz vor dem Schlafengehen nichts mehr.
- Meiden Sie Kaffee, Tomaten, scharfe Gewürze, stark gesalzene und fettige Speisen wie Frittiertes, scharf gebratenes Essen, extrem heiße oder eiskalte Gerichte und Getränke, Pfefferminztee, Cola, Fruchtsäfte und Süßspeisen.
- Wählen Sie Getränke ohne Kohlensäure oder Fruchtsäure, z. B. stilles Wasser, Kamillente, Fencheltee, Süßholzwurzeltee. Ebenso können bicarbonatreiche

Mineralwässer Linderung verschaffen. Achten Sie auf dem Etikett auf das Hydrogencarbonat: Es sollte über 1300 mg liegen.

- Versuchen Sie, Übergewicht langsam abzubauen. Dies ist oft schon ausreichend, um Symptome zu beseitigen oder deutlich zu lindern.
- Unternehmen Sie nach dem Essen einen Verdauungsspaziergang.

### Tipps zur Linderung

**Leinsamen-Aufguss:** 10 Gramm Leinsamen (leicht geschrotet) in einen Teebeutel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 20 Minuten quellen lassen. Teebeutel entfernen und den Aufguss in kleinen Schlucken trinken.

**Mit dem Kopf erhöht liegen:** Ein zweites Kopfkissen oder ein Kopfteil im Bett kann für einen aufrechteren Schlaf sorgen und dadurch die Beschwerden im Liegen lindern.

**Stressabbau:** Bauen Sie Ihren Stress aktiv ab. Probieren Sie unterschiedliche Entspannungstechniken aus und finden Sie die richtige für Sie.

**Vermeiden von Druckerhöhung im Magen:** Alle Bewegungen, die den Magen-Druck erhöhen, sollten vermieden werden, wie starke Bauchpresse oder Bücken.

## Blähungen

Fast jeder leidet gelegentlich unter Blähungen. Dabei entweichen Darmgase, die bei der Verdauung anfallen, über den After. An sich ist dieser Vorgang normal und nicht krankhaft. Eine Faustregel besagt, dass bis zu 24 Mal pro Tag Darmwinde abgehen können. Ist jedoch zu viel Gas im Bauch, entsteht ein Blähbauch, Meteoris-

mus genannt: Es sammeln sich Darmgase im Bauchraum an, der Bauch wölbt sich nach außen und ist somit dick und aufgebläht. Bei manchen Menschen ist der Blähbauch an der Tagesordnung und belastet die Betroffenen stark in ihrem Alltag. Scheuen Sie sich daher nicht, den Arzt Ihres Vertrauens auf häufige Darmwinde, einen Blähbauch oder stark riechende Windabgänge anzusprechen. Lassen Sie abklären, woher die Einschränkungen in der täglichen Verdauungsarbeit rühren.

### Mögliche Ursachen

**Blähende Lebensmittel:** Lebensmittel, die bei vielen Menschen Blähungen hervorrufen, sind Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Kohlgemüse (Weißkohl, Rotkohl, Rosenkohl, Blumenkohl, Brokkoli), Paprika, Hülsenfrüchte. Sollten Sie beim Verzehr dieser oder anderer Lebensmittel mit Blähungen reagieren, meiden Sie diese Nahrungsmittel vorerst. Probieren Sie jedoch – zunächst mit kleinen Portionen – immer wieder einmal aus, ob die Verträglichkeit sich wieder gebessert hat. Das Führen eines Ernährungstagebuchs kann helfen, die Verursacher zu finden. In manchen Fällen reicht bereits eine andere Form der Zubereitung, um die Verträglichkeit zu verbessern.

**Stress:** Empfindliche Menschen reagieren bei Stress, Angst, Aufregung oder Sorgen mit Verdauungsproblemen wie Blähungen. Prüfen Sie, ob sich Änderungen in Ihrem Alltag oder an Ihrer Einstellung günstig auf die Problematik auswirken. Testen Sie unterschiedliche Entspannungstechniken, die Ihnen in stressigen Situationen helfen können.

**Unbewusstes Luftschlucken (Aerophagie):** Bei Anspannung, Stress oder Aufregung verschlucken manche Menschen unbewusst Luft. Auch Raucher schlucken

häufig vermehrt Luft. Ebenso kann hastiges Essen dazu führen, dass unbeabsichtigt Luft mitgeschluckt wird.

**Unverträglichkeiten:** Auch an eine Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Bestandteilen der täglichen Speisen sollte gedacht werden. Bei Milchzucker- (Laktose-), Fruchtzucker- (Fruktose-) oder Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) können Blähungen, Durchfälle oder Krämpfe auftreten. Lassen Sie solche Unverträglichkeiten von einem erfahrenen Arzt austesten und meiden Sie nicht auf Verdacht ganze Lebensmittelgruppen, ohne zu wissen, ob Sie tatsächlich unter einer Unverträglichkeit leiden: Nur 15 bis 20 Prozent der Menschen in Deutschland leiden beispielsweise unter einer Laktoseunverträglichkeit. Das bedeutet, dass 80 bis 85 Prozent der Bevölkerung Milch- und Milchprodukte vertragen, die ja wertvolle Vitalstoffe enthalten. Häufig werden jedoch aufgrund einer Selbstdiagnose mithilfe des Internets Lebensmittel gemieden, obwohl gar nicht sicher untersucht wurde, ob eine Unverträglichkeit vorliegt.

**Medikamente:** Bestimmte Medikamente können als Nebenwirkungen Blähungen verursachen. Das gilt für Tabletten, die bei Diabetes Typ 2 eingesetzt werden (z. B. Acarbose oder Miglitol), penicillinhaltige Antibiotika, entzündungshemmende Medikamente (z. B. Diclofenac) oder auch Abführmittel wie Lactulose.

**Weitere Ursachen:** Auch bakterielle Fehlbesiedelung des Darms (Blindsacksyndrom), erhöhte Gasproduktion im Darm, Störungen der Darmbewegungen, verminderter Abtransport der Darmgase über das Blut, Schwangerschaft, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, ungewohnte ballaststoffreiche Ernährung, viele Zuckeraustauschstoffe (z. B. in Lightprodukten)

und Fruktose (z. B. in Limonaden) können Blähungen fördern.

## Richtige Ernährung

- Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten über den Tag (4 bis 6 kleine Mahlzeiten).
- Kauen Sie Ihr Essen langsam und gründlich.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und vermeiden Sie Ablenkungen wie Handy, Fernsehen oder Laptop!
- Bevorzugen Sie leichtverdauliche Lebensmittel.
- Meiden Sie blähende Lebensmittel wie Zwiebeln, Knoblauch, unreifes Obst, Nüsse, frisches Brot und Hefengebäck, Kohlgemüse (Rosenkohl, Weißkraut, Blaukraut, Sauerkraut), Lauch, Hülsenfrüchte. Kurz blanchiertes oder gedünstetes Gemüse – es kann ruhig noch knackig sein! – verträgt der Darm häufig besser als rohes Gemüse.
- Meiden Sie Kaffee, scharfe Gewürze, fettgebackene Speisen, scharf angebratenes Essen, extrem heißes oder eiskaltes Essen und Trinken.
- Wählen Sie Getränke ohne Kohlensäure oder Fruchtsäure, z. B. stilles Wasser, Kamillentee, Fencheltee, Anistee, Pfefferminztee.

## Tipps zur Vermeidung

**Bewegung:** Regelmäßige Bewegung unterstützt eine gesunde Verdauung. Versuchen Sie, sich anzugewöhnen, körperlich aktiv zu sein. Ein kurzer Verdauungsspaziergang, Erledigungen zu Fuß oder mit dem Fahrrad sowie regelmäßige Gymnastik können zur Linderung oder sogar zur Vermeidung von Blähungen führen.

**Bauchmassage:** Eine Bauchmassage im Uhrzeigersinn kann den Bauch entspannen und gleichzeitig die Verdauung fördern.