

# Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm- Beschwerden?

Was nützt, was nicht –  
praktische Hilfen für den Alltag

## **Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?**

Was nützt, was nicht –  
praktische Hilfen für den Alltag

## **Immer aktuell**

Wir informieren Sie über wichtige Aktualisierungen zu diesem Ratgeber. Wenn sich zum Beispiel die Rechtslage ändert, neue Gesetze oder Verordnungen in Kraft treten, erfahren Sie das unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/aktualisierungsservice](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/aktualisierungsservice)

# Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm- Beschwerden?

Was nützt, was nicht –  
praktische Hilfen für den Alltag

CHRISTIANE SCHÄFER

**verbraucherzentrale**



15

Wir sind auch, was  
und wie wir essen



117

Die Darmlupe: Wie verträglich  
ist welches Lebensmittel?

# Inhalt

- 7 Zu diesem Buch
- 9 Die wichtigsten Fragen und Antworten
- 15 Wir sind auch, was und wie wir essen**
- 15 Unsere Verdauung
- 19 Hege und Pflege eines empfindsamen Organsystems**
- 19 Alles wirkt zusammen
- 21 Der Mund
- 24 Die Speiseröhre
- 25 Der Magen
- 29 Der Zwölffingerdarm
- 29 Die Leber
- 31 Die Gallenblase
- 32 Die Bauchspeicheldrüse
- 33 Der Leerdarm
- 35 Der Krummdarm
- 38 Der Dickdarm
- 43 Der Mastdarm
- 43 Entleerung und Stuhlhygiene
- 49 Es rumpelt und gluckert: Erste Hilfe bei Beschwerden**
- 49 Eine erste Bestandsaufnahme
- 51 Verdauungsstörung im Oberbauch
- 52 Sodbrennen
- 53 Blähungen
- 54 Durchfall
- 57 Verstopfung
- 63 Bauchschmerz
- 63 Übelkeit und Erbrechen
- 65 Eine ärztliche Untersuchung muss her!**
- 65 Allergie
- 70 Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)
- 73 Divertikulitis
- 74 Gallensteine und Gallensteinleiden
- 76 Hämorrhoiden
- 78 Zöliakie
- 81 Reizdarmsyndrom (RDS)
- 85 Laktoseintoleranz
- 89 Fruktosemalabsorption