



MAGENSÄURE GEGEN KEIME

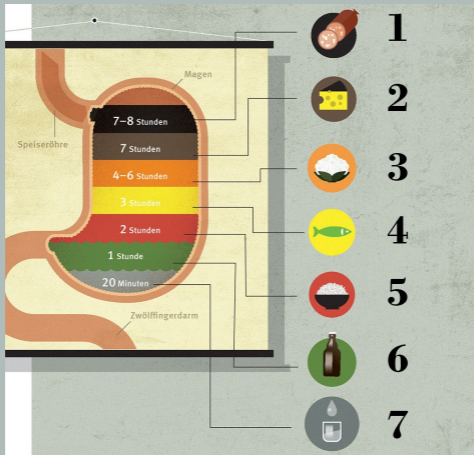
Bevor der Darm ins Spiel kommt, nimmt sich erst einmal der Magen des mit den Zähnen zerkleinerten und mit Speichel vermischten Nahrungsbreis an. Dort wird

ihm umgehend saurer Magensaft zugefügt, um Keime unschädlich zu machen und Enzyme zu aktivieren. Der Magen ist zwar in erster Linie ein Speicherorgan, doch auch an der Verdauung ist er bereits beteiligt. Denn im Magen spaltet das Enzym Pepsin die im Speisebrei enthaltenen Eiweiße in seine verdaulichen, das heißt verwertbaren, Bausteine. Ins Blut gelangen die aufgespaltenen Aminosäuren allerdings erst später, wenn sie über die Darmwand resorbiert werden. Die bereits im Mund mithilfe des Speichels eingeleitete Spaltung der Kohlenhydrate wird erst im Dünndarm fortgeführt, auch die Fette bleiben im Magen weitgehend unangetastet.



LEICHT UND SCHWER VERDAULICH

Ob ein Lebensmittel gut vertragen wird oder schwer im Magen liegt, ist individuell verschieden. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass leicht verdauliche Lebensmittel mit einer kürzeren Verweilzeit für einen empfindlichen Magen weniger belastend sind. Und Lebensmittel, die den Magen schneller passieren, können auch für einen guten Schlaf hilfreich sein.



1 Sieben bis acht Stunden Verweildauer haben stark fetthaltige Wurstwaren, Heringssalat, Ölsardinen, Aal sowie fetter Braten.

2 Fettes, paniertes oder gegrilltes Fleisch, fettreiche Süßigkeiten und Käsesorten verlassen erst nach etwa

sieben Stunden den Magen.

3 Die Verdauungszeit von gekochtem Geflügel, Vollkornbrot und den meisten Gemüsesorten liegt bei etwa vier, die von gebratenem Beefsteak und Pilzen bei bis zu sechs Stunden.

4 Rund drei Stunden verbleiben gekochter magerer Fisch, Eier, Mischbrot, Salat oder Rohkost im Magen.

5 Rund zwei Stunden verweilen kohlenhydratreiche Kost wie Milch, Reis, gekochte Kartoffeln und Weißbrot im Magen.

6 Säfte, Obstkompott, Bier und Joghurt benötigen bis zu einer Stunde.

7 In etwa 20 Minuten passiert Wasser den Magen.