



Käse, Milch, Gemüse, Obst und Brot können zu Bauchweh, Blähungen und Durchfall führen. Oft hilft dann nur eines.

Fotomontage, Fotos: Stadler / dpa

Ungutes Bauchgefühl

Gesundheitsforum in der Kreisklinik: Was wirklich hilft, wenn der Darm verrückt spielt

Geht nicht, gibt's doch! Wenn ein Mensch bemerkt, dass ihm gewisse Nahrungsmittel im wahrsten Wortsinn auf den Magen schlagen, hilft in der Regel nur eine Therapie: weglassen. Dauerhaft und ausnahmslos. Doch sogar dann gibt es viele Alternativen und Möglichkeiten, wie beim Gesundheitsforum in der Kreisklinik am Dienstagabend zu erfahren war. Dr. Christoph Gößl, Chefarzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, sowie Vanessa Göhlert, Diätassistentin und Ernährungsberaterin, zeigten dem Publikum auf, was zu tun ist, wenn der Bauch rebelliert.

Da es ja ums Essen ging, gab es zu Beginn ein buntes und vor allem gesundes Büfett im Klinikcafé. Die Stühle im nebenan gelegenen Besprechungsraum waren beim anschließenden Vortrag restlos besetzt; Dr. Gößl sprach von einer überwältigenden Resonanz, was deutlich machte, dass Darmbeschwerden und Nahrungsmittelunverträglichkeiten keine Seltenheit sind. Intoleranzen bescheren zirka jedem fünften Bewohner Deutschlands ein unguutes Bauchgefühl.

Lactose und Fructose können schaden

Weit verbreitet ist zum Beispiel die Abneigung gegen Lactose. Gößl umriss den medizinischen Hintergrund dieses Leidens: Milchzucker besteht aus zwei Molekülen, die das Enzym Lactase im Dünndarm vor der Verdauung aufspalten muss. Einigen Menschen fehlt das Enzym jedoch, weshalb Bakterien im Dickdarm einspringen und den Spaltungsprozess übernehmen. Und da fängt der Ärger an: Die Bakterien

setzen Gärungsgase frei, die normalerweise nicht entstünden. Der Darm bläht sich auf.

Die Therapie gestaltet sich laut Gößl denkbar einfach: Milchzucker weglassen. Diätassistentin Vanessa Göhlert, die eng mit der Kreisklinik kooperiert und in Neutraubling eine Praxis unterhält, erläuterte, was das im Alltag bedeutet. Wenn einem Menschen das Enzym Lactase komplett fehlt, muss er auf Lactose auch komplett verzichten, dann kommen Alternativen wie Soja- oder Reismilch in Betracht. Bei vielen Patienten seien aber zumindest noch Spuren des Enzyms vorhanden, weshalb der Genuss geringer Lactosemengen durchaus möglich sei. Als verträglich gelten laut Göhlert die Käsesorten Feta, Gouda, Cheddar, Mozzarella oder Camembert. Auch kleine Joghurt-Portionen seien vertretbar. Bedenklich sei dagegen der Genuss von reiner Kuhmilch, von Eiscreme oder Magermilchpulver.

Auch Fruchtzucker ist laut Gößl bisweilen ein Tunichtgut, der Blähungen, Durchfall oder Bauchweh bedingen kann. Er ist in sehr vielen Lebensmitteln in vielen Variationen beinhaltet – und wirkt in jedem Körper anders, weshalb sich eine fundierte Ernährungsberatung unbedingt anbietet, wie der Arzt unterstrich. Göhlert zufolge ist diese Beratung in drei Phasen untergliedert: Zunächst verzichtet der Betroffene ein bis zwei Wochen, dann probiert er zaghaft aus, welche Gemüse- oder Obstsorten gar nicht gehen und welche schon; dabei führt er ein so genanntes Symptom-Tage-

buch. Als verträglich gilt zum Beispiel die Banane. Basierend auf den Erkenntnissen der Testphase wird dann ein individueller und dauerhafter Ernährungsplan erstellt.

Zum Weizen gibt es viele Alternativen

Was die Weizenunverträglichkeit betrifft, ist nach Darstellung des Arztes zu unterscheiden. Einerseits gibt es die (lebenslange) Sprue-Erkrankung: Die Reaktionen des Körpers auf das im Weizen enthaltene Gluten zerstören dabei über Monate die Zapfen im Inneren des Darms, was schließlich die Nährstoffaufnahme behindert. Lässt ein Patient Brot und Nudeln dann dauerhaft weg, „entwickelt sich das langsam wieder zurück. Isst er dann doch mal eine Semmel, ist das nicht weiter zu spüren“. Im Falle einer klassischen Weizenunverträglichkeit müsse es der Patient hingegen sofort büßen, wenn er mal „sündige“.

Die Ernährungsberaterin gab einen Überblick über die vielen Alternativen zum Weizenmehl. Sie nann-

te: Reis, Reismudeln, Mais, Kartoffeln, Sojamehl, Quinoa, Hirse oder Kichererbsenmehl.

Wenn es im Darm grummelt und brodelnd, muss aber nicht zwangsläufig eine Unverträglichkeit dahinter stecken. Ursprung vieler Beschwerden ist die Divertikulose. Gemeint sind Ausstülpungen im Dickdarm. 28 bis 45 Prozent der Allgemeinbevölkerung sind betroffen – und 60 Prozent der über 70-Jährigen, weshalb man, so Gößl, „tendenziell von einer Alterserscheinung sprechen kann“. Risikofaktoren sind Rauchen und Übergewicht. Die Ausstülpungen müssen nicht unbedingt Probleme bereiten, können aber zu Verstopfung oder einem Druckempfinden führen. Äußerst kritisch wird es dann, wenn sie sich entzünden, dann sind Blutungen möglich. Im schlimmsten Fall hilft nur noch eine Not-OP, wie der Mediziner sagte.

Das oberste Ziel müsse also darin bestehen, Entzündungen zu hemmen, erklärte Göhlert. Im Konkreten heißt das: Vollkorn, Obst, Gemüse, Pilze, Nüsse, Körner, Samen, Salzwasserrapsöl, raffiniertes Rapsöl und viel Flüssigkeit (mindestens zwei Liter pro Tag) sind zu empfehlen. Zurückhaltend sollte man mit Weißmehl, Salami, fettigem Fleisch oder Fertigprodukten umgehen.

Generell gelte, „dass selber machen immer besser ist als ein Fertigprodukt“. Und noch einen Ratschlag gab Göhlert abnehmwilligen Patienten an die Hand: „Lieben Sie sich selbst und konzentrieren Sie sich auf das Positive, nicht nur aufs Negative.“ –std-



Vanessa Göhlert und Dr. Christoph Gößl referierten.