

# Funktionelle Bauchschmerzen/ Reizdarm und Ernährung

## Ernährungsempfehlungen

### 1. Schritt

- a. Regelmäßige Mahlzeiten (3 Hauptmahlzeiten in ruhiger Atmosphäre, 2-3 Zwischenmahlzeiten), Zeit für Toilettengang
- b. Gesunde Ernährung (siehe Ernährungspyramide)
- c. Auswerten, wieviel fruchtzuckerhaltige Lebensmittel und Getränke, wieviel Milch und Milchprodukte, wieviel stark fetthaltige Nahrungsmittel und wieviel Ballaststoffe verzehrt werden.

### 2. Schritt

- a. Diätetische Austestung mit Weglassen für 1-2 Wochen und erneutem Verzehr unter Protokollierung der Symptome (Keine unnötige Diät über zu lange Zeit)

### 3. Schritt

- a. Ausschlussdiät, nur die individuell unverträglichen Nahrungsmittel weglassen

## Getränke

Trinkmenge: 1-1,5 l/d, Kohlensäurearm (möglichst wenig Zucker, keine Zuckeraustauschstoffe wie z.B. Fruchtzucker o. Sorbit)

## Blähende Nahrungsmittel

- Kohlensäurehaltige Getränke
- Hülsenfrüchte
- Grobe Kohlgemüse: Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl, Wirsing
- Zwiebeln, Lauch, Bohnen
- Größere Mengen frisches Obst: Äpfel, Birnen, Pflaume, Trockenpflaume
- Frisches Brot
- Eier, Eiprodukte

## Blähungshemmende Nahrungsmittel

- Kümmel/Kümmeltee/Fencheltee
- Heidelbeeren, Heidelbeersaft
- Preiselbeeren, Preiselbeersaft
- Joghurt

## Fette und funktionelle Bauchschmerzen

Fette verzögern die Magenentleerung (liegen schwer im Magen) und verändern auch die Motorik des Darms, was bei einigen Patienten mit Reizdarm zu stärkeren Beschwerden wie Völlegefühl, Übelkeit, Blähungen und Bauchschmerzen führen kann.

## Ballaststoffe

Lösliche Ballaststoffe sind hilfreich (z.B. Haferballaststoffe, Flohsamen oder spezielle Produkte wie Optifibre)

Nicht-lösliche Ballaststoffe (Körner, Fasern in Gemüse) lockern Stuhl, fördern Motorik, können aber Blähungen und Bauchschmerzen evtl verstärken. Wichtig ist es grundsätzlich, besonders aber bei ballaststoffreichen Produkten, immer gut zu kauen.

## Kohlenhydratunverträglichkeit

Milchzucker(Laktose) oder Fructozucker(Fruktose) wird von manchen Menschen nicht gut aufgenommen, gelangt dann in den Dickdarm, wo die Bakterien daraus Gas und durchfallfördernde Substanzen bilden. Hier muss individuell getestet werden, wieviel ohne Beschwerden vertragen wird.

Bei Fruktoseunverträglichkeit:

Bezogen auf den reinen Fructosegehalt ist Folgendes zu beachten:

Das Verhältnis von Fructose zu Glucose sollte kleiner als 1 sein, anders ausgedrückt:

Pro Gewichtseinheit sollte mehr Glucose enthalten sein.

Der absolute Fruktosegehalt eines Nahrungsmittels sollte nicht über 3g pro Portion liegen.

Kleinere Portionen von Lebensmitteln mit einem Fructose-Glucose-Verhältnis um 1 können ausprobiert werden, dies jedoch besser nicht auf leeren Magen. Hilfreich kann es sein das

Verhältnis durch Zugabe von Traubenzucker günstiger zu gestalten.

## Zucker/Haushaltszucker

Ein Auslassversuch über 3 Wochen kann bei hartnäckigen Beschwerden sinnvoll sein. Das bedeutet sehr streng Zucker und alle Zuckerarten wegzulassen (Erythrit, Stevia und evtl Süßstoffe sind erlaubt). Durch diese Maßnahme würde eine evtl. bakterielle Fehlbesiedlung des Darms mitbehandelt.

## Zöliakie

Die Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung, bei der der Verzehr von manchen Getreidearten zu einer Entzündung der Dünndarmschleimhaut führt. Diese Krankheit kann durch Bluttests ausgeschlossen werden.

## Nicht-Zöliakie Glutenunverträglichkeit

Es gibt Patienten, deren Symptome sich unter einer glutenfreien Diät bessern und bei erneuter Glutenaufnahme wieder verschlechtern. Vor Beginn einer glutenfreien Diät zur Austestung muss unbedingt eine Zöliakie ausgeschlossen sein, da unter der Diät die Erkrankung, die lebenslang bestehen bleibt, nicht mehr diagnostiziert werden kann!

## Nahrungsmittelallergie und „Pseudoallergie“

Bluttest zeigen allenfalls eine Sensibilisierung. Erst durch Weglassen eines Nahrungsmittels und Symptombeobachtung und dann erneutes Einführen kann eine Nahrungsmittelallergie nachgewiesen werden. Die meisten Allergien führen zu plötzlich auftretenden Symptomen und nicht zu ständigen.

Häufigste Nahrungsmittelallergien bei Kindern sind Allergie gegen: Milch, Ei, Fisch, Nüsse, Weizen, Soja

Reaktionen auf Glutamate und andere Zusatzstoffe können ebenfalls u.a. zu plötzlichen Bauchschmerzen oder Durchfall führen, sind aber keine eigentliche Allergie sondern eine „Pseudoallergie“.