

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/magen-und-darm/was-hilft-bei-bauchbeschwerden-blaehungen-und-reizdarm/print.html>

## **Was hilft bei Bauchbeschwerden, Blähungen und Reizdarm**

### **Der Reizdarm ist eine sehr weit verbreitete Verdauungsstörung**

Er ist durch krampfartige Unterbauchbeschwerden und Blähungen gekennzeichnet, die von Durchfall und/oder Verstopfung begleitet sind. Im Gegensatz zur Darmentzündung ergibt sich diese Erkrankung nicht aus einer Entzündung, sondern aus einer Funktionsstörung: die Muskeln in der Darmwand arbeiten schlecht und können sich verkrampfen. Diese Beschwerden entwickeln sich in der Regel in der Lebensmitte und sind bei Frauen weiter verbreitet als bei Männern.

### **Ernährungsempfehlungen bei Bauchbeschwerden, Blähungen und Reizdarm**

Es gibt mehrere Gründe für einen Reizdarm. Viele Faktoren können die Krankheit auslösen, darunter:

Eine Ernährung, die zu viele oder zu wenige Nahrungsfasern enthält, verschlimmert bei vielen Menschen die Symptome. Es kann von Vorteil sein, den goldenen Mittelweg zu wählen, indem man auf eine ausgeglichene Versorgung mit Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten achtet. Unsere Darmprogramme berücksichtigen diesen Faktor und arbeiten u.a auf der Anwendung von Ballaststoffen

Empfindlichkeit auf raffinierten Zucker. Die Störung kann auf den Verzehr von Fructose (Fruchtzucker) und Sorbitol (einem Zucker-Alkohol, der in kalorienreduzierten Süßigkeiten und Kaugummis verwendet wird) zurückzuführen sein. Saccharose (Kristallzucker) kann ebenfalls Symptome auslösen, und der Verzehr großer Mengen Saccharose kann das Risiko erhöhen, dass es zu einer Erkrankung kommt.

Lactose (Milchzucker) wird von vielen älteren Menschen schlecht aufgenommen. Wenn die Menschen der Kindheit entwachsen, fällt ihr Lactase-Spiegel ab (Lactase ist das Enzym, das Lactose verdaut). Bei Menschen, die Lactose schlecht vertragen, treten nach dem Genuss von Milchprodukten Bauchschmerzen und Blähungen auf. Oft werden kleine Mengen Butter, Joghurt und gereifter Käse, die weniger Lactase enthalten, besser vertragen.

Bei manchen Menschen wird die Störung durch fettige Lebensmittel ausgelöst, die Darmbeschwerden und Krämpfe verursachen können.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind eine verbreitete Ursache, insbesondere bei Menschen, die auch andere Formen von Allergien haben. Die häufigsten Auslöser sind Milch und Milchprodukte, Getreide (Weizen und Mais), Zitrusfrüchte, Kaffee und Lebensmittelzusätze (Farb- und Geschmacksstoffe). Eine Allergie auf Gluten (ein Protein, das in Weizen, Hafer, Roggen und Gerste vorkommt) verursacht die Zöliakie. Die Zöliakie ist eine Nahrungsmittelallergie, die die Darmwand beschädigt und dazu führt, dass die meisten Nährstoffe schlecht aufgenommen werden. Sie kann einen Reizdarm auslösen und Unterbauchbeschwerden verursachen. Sie kann durch sorgfältige Bluttests oder die Entnahme kleiner Gewebeproben aus der Darmwand diagnostiziert werden. Der Verzicht auf Gluten führt zu einem Verschwinden der Symptome und verbessert die Nährstoffaufnahme im Darm.

Der Darm ist sehr empfindlich auf Stress. Stress und psychische Faktoren können bei anfälligen Menschen Darmbeschwerden und Krämpfe auslösen. Psychotherapie und Biofeedback-Training

können sehr wertvoll sein, insbesondere, wenn sie mit einer Umstellung der Ernährung Hand in Hand gehen.

Beeinträchtigung der Darmflora und übermäßiges Wachstum bestimmter “unliebsamer“ Bakterien, die Gas erzeugen. Dies kann aufgrund einer Ernährung auftreten, die viel raffinierten Zucker und wenig Nahrungsfasern enthält, oder als Folge einer Behandlung mit Antibiotika. Joghurt enthält Lactobacillus-Bakterien, die sich gegen die gaserzeugenden Bakterien im Darm durchsetzen und ihre Anzahl vermindern können. Regelmäßiger Verzehr von Joghurt (oder anderen Zubereitungen mit Lactobacillus) kann Blähungen stark mindern und von großem Vorteil sein.

## **Kuhmilch und Darmprobleme**

Hippocrates (460-370 v.Chr.) war einer der ersten, die erkannten, was heute schon viele wissen – dass Kuhmilch Magen- und Darmprobleme verursachen kann. Inzwischen weisen immer mehr Gesundheitsexperten darauf hin, dass es eine Verbindung zwischen dem Verzehr von Milchprodukten und übermäßiger Gasbildung bei Käse- und Milchessern gibt. Schätzungsweise 30 Millionen Menschen in den Vereinigten Staaten leiden unter einer Unverträglichkeit von Laktose; ein Zustand, bei dem die Person unter Blähungen, Übelkeit, Krämpfen, Völlegefühl und Durchfall leiden kann.

Eine Unverträglichkeit von Laktose kennt keine Geschlechts- oder ethnischen Unterschiede – Erwachsene und Kinder, Männer und Frauen, weiße und Amerikaner afrikanischer Herkunft – jeder kann unter den Symptomen leiden, nachdem er Milchprodukte gegessen hat. Das Journal of the American Dietetic Association 1996 berichtet, dass 75 Prozent der Weltbevölkerung Milch nicht vertragen können. Allein in Amerika haben 70 Prozent afrikanischer und indianischer Amerikaner, 95 Prozent asiatischer Amerikaner, 50 Prozent mexikanischer Amerikaner und 15 bis 20 Prozent weißer Amerikaner Schwierigkeiten bei der Verdauung von Laktose, die häufig zu all den oben erwähnten Symptomen führt

Unzählige Menschen, denen keine Diagnose auf eine Laktose-Unverträglichkeit gestellt wurde, wählen routinemäßig Antazida (Mittel gegen vermehrten Säuregehalt) als „Dessert,“ nachdem sie sich Pizzas mit Käse oder Milchkaffees hingegeben haben.

Eine bessere Alternative wäre die Milchflasche zu kicken – und stattdessen beispielsweise Soja-Alternativen zu nehmen! Doch achten Sie darauf, dass Sie kein gentechnisch verändertes Soja verwenden.

## **Nährstoffempfehlungen bei Bauchbeschwerden, Blähungen und Reizdarm**

*Vitamin E* verbessert die Darmfunktion, vermindert die Symptome.

*Vitamin-B-Komplex* kann die Funktion der Darmwand verbessern.

*Probiotika* siedeln die gesunden Darmbakterien wieder an, die normalerweise durch den Gebrauch von Antibiotika und jahrelangen schlechten Essensgewohnheiten dezimiert worden sind. Auch nach dem Darmreinigungsprogramm wird damit die Darmflora wieder vervollständigt. Die richtigen Bakterien sind wesentlich für ein starkes Immunsystem, für die Aufnahme der Vitamine (besonders Vitamin K), Proteine und vieler Aminosäuren, Fette, Kohlenhydrate und zur Produktion der B-Vitamine einschließlich B-12.

*Ballaststoffe*: Naturvölker ernähren sich von einfacher Kost mit reichlich pflanzlichen Ballaststoffen, wenig tierischen Produkten und ohne raffinierte Kohlenhydrate. Dort kommen Darmträgheit, Divertikel (Ausstülpungen der Darmwand) und Krebserkrankungen des Darmes kaum vor. Da diese

Krankheiten in den westlichen Ländern immer häufiger werden, müssen sie etwas mit unserer Lebensweise zu tun haben, vornehmlich mit der Ernährung.

## **Links zu weiteren Informationen**

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>