

REIZDARM

Wenn die Verdauung gestört ist



MIRJAM ARAGÓN
IST GANZHEITLICHE
ERNÄHRUNGS-
BERATERIN UND
TRAUMA-THERAPEUTIN.
MEHR ÜBER SIE,
IHRE TÄTIGKEITS-
FELDER SOWIE IHRE
PRAXIS UNTER
WWW.ESSENCIAL.CH

LIEBE FRAU ARAGÓN

Mittlerweile weiss ich nicht mehr, was ich essen kann oder soll. Mein Arzt hat alles durchgecheckt und Reizdarm diagnostiziert. Medikamente gegen Verstopfung möchte ich nicht mehr einnehmen, da der Darm dadurch träge wird. Manchmal habe ich einen Bauch, als ob ich im 9. Monat schwanger wäre. Woher kommt dieser Reizdarm und was kann ich essen, um gesund zu werden?
Melina Schnebeli (48)

LIEBE FRAU SCHNEBELI

Es ist nicht so einfach zu sagen, welche Lebensmittel und in welcher Verarbeitungsförm sie Ihnen gut tun. Das ist sehr individuell und den Beschwerden entsprechend anzupassen. Ein Ernährungstagebuch kann dabei Klarheit schaffen. Auch wird es einige Zeit brauchen, bis sich Ihr Verdauungssystem wieder einpendelt. Da der Darm überreizt ist, kann eine Entlastungs- oder gar Fastenkur zu Beginn hilfreich sein, um dem Verdauungssystem einen «Neustart» zu gönnen. Ihre M. Aragón

Das Reizdarmsyndrom ist keine organische Krankheit sondern eine funktionelle Störung des Magen-Darm Traktes. Deshalb kann es auch nicht mit einem einfachen medizinischen Test diagnostiziert werden. Zuerst müssen viele andere Erkrankungen ausgeschlossen werden (Diagnose nach Ausschlussverfahren), was für den Leidenden eine Tortur ist. Magen- und Darmspiegelung sowie Ultraschall gehören ebenso dazu wie das Entnehmen von Blut-, Urin-, Kot- und manchmal Gewebsproben. Laktose-, Fruktose- und Histaminintoleranz sowie Zöliakie und andere Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten müssen abgeklärt werden.

Fallen alle Tests negativ aus, wird die Diagnose Reizdarm ausgesprochen, eine Störung mit verschiedenen Symptomen, die phasenweise stärker oder schwächer auftreten: unregelmässiger und veränder-



ter Stuhlgang, Blähungen, Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe, Durchfall, Verstopfung, das Gefühl von nicht vollständiger Stuhlentleerung, oftmals sichtbar aufgeblähter Bauch. Die Wissenschaft behauptet, es käme häufiger bei Frauen vor, was ich persönlich bezweifle. Denn nach meiner Praxiserfahrung spricht die Mehrheit der Männer nicht so offen über ihre Verdauungsprobleme.

Reizdarm macht krank

Die Wissenschaftler sind auch der Meinung, dass Reizdarm zu keinen schwerwiegenden Krankheiten führt. Ich meine aber, dass ein chronisches Darmproblem zu gravierenden Krankheiten führen kann, psychisch wie auch physisch, wenn das Problem über Monate und Jahre besteht. Schon nur sich ständig zu sorgen was man essen darf oder soll bedeutet



© Fotolia.com (2)

Stress. Man zieht sich zurück, geht nicht mehr mit Freunden auswärts essen, was zu Depressionen führen kann. Ein Blähbauch bedeutet übermässige Gasbildung, was beim Abbau durch Bakterien zu Fuselalkoholbildung führt und die Leber mit der Zeit stark belastet. Bei Gasbildung wie auch bei Durchfall, können die Nährstoffe nicht optimal aufgenommen werden, das kann zu Gewichtsänderungen und Mangelerscheinungen führen. Verstopfung wiederum lässt die Giftstoffe zu lange im Darm verweilen, so dass sie wieder resorbiert werden. Deshalb kommt es zur Ablagerung von Giftstoffen und Säure im Zwischenzellgewebe. Die Folgen können chronische Krankheiten wie Weichteilrheuma, Arthrose, Arthritis, Rheuma, Gicht, Migräne, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen sein. Ausserdem kann es zur Beschädigung der Darmschleimhaut kommen, in der Folge gelangen grössere Partikel durch die Darmwand und dabei kommt es zu allergischen Reaktionen auf Lebensmittel. Durch die chronische Situation ist der Darm fehlbesiedelt, will heissen, dass vermehrt krankmachende und zu wenig gesunde Bakterien angesiedelt sind. Auch dies beeinflusst die Aufnahme der Nährstoffe negativ.

Es gibt keine spezifische Heildiät gegen Reizdarm. Denn wie die Beschwerden ist auch die Therapie sehr individuell. Aber generell muss der Darm zuerst «heruntergefahren» werden, alle störenden Lebensmittel, wie z.B. industriell verarbeitete Nahrung (Zucker, Weizenmehl, Pasta, Zusatzstoffe, Alkohol, gesättigte Fette, tierische Eiweisse etc.) sollten gemieden werden. Eventuell macht es Sinn, eine Zeit lang blähende Lebensmittel wie Kohl und Hülsenfrüchte nur selten und in kleinen

Bei Smoothies ist das Essen schon etwas «vorverdaut», aber dennoch nicht gekocht. Sie eignen sich daher bei Darmproblemen. Aber auch Smoothies unbedingt kauen.

.....

Portionen zu essen. Dabei ist auf eine genügende Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr zu achten, rohe Gemüse-Frucht-Smoothies sind sehr zu empfehlen, damit das Essen durchs Pürieren schon ein wenig vorverdaut und doch nicht alles «totgekocht» ist. Aber auch Smoothies sollten gekaut werden. Essen Sie keine zu grossen Portionen aufs Mal und nehmen Sie die Mahlzeiten an einem entspannenden Ort ein. Dazu gehört auch, dass nicht gleichzeitig negative Schlagzeilen gelesen, gehört oder geschaut werden.

Stress minimieren

Ein Reizdarm kommt nicht von Heute auf Morgen. Deshalb können Sie schon vorbeugend durch eine pflanzlich vollwertige Ernährung, Stressminimierung, regelmässige Entspannung und regelmässige Fastenkuren viel für Ihre Darmgesundheit tun. Auch die Einnahme von rechtsdrehenden Milchsäurebakterien wirkt vorbeugend, während und nach einem Reizdarm sehr zu empfehlen sind Brottrunk, unpasteurisiertes Sauerkraut oder andere fermentierte Lebensmittel wie Tempeh, Miso, Kimchi oder Wasserkefir.

Zuletzt spielt auch die Seelenebene eine Rolle. Vielleicht hilft es, sich mit Fragen zu befassen wie: Wo staut sich eine gewisse Aggression in mir? Oder: Welche Probleme liegen mir auf dem Magen?