

NOVEMBER

MEIN DARM GIBT ALARM!

TIPPS FÜR ABHILFE, WENN DIE VERDAUUNG VERRÜCKTSPIELT

Wer bislang das Gehirn für das vielschichtigste Organ des Menschen gehalten hat, hat sich arg getäuscht. Der Darm wiegt schwerer und lässt in Sachen Vielschichtigkeit jedes andere Organsystem kümmerlich dastehen.

100 Billionen Bakterien trägt der Mensch in und auf sich herum. Die reine Masse der Mikroorganismen, die sich alleine im Verdauungstrakt, insbesondere im Dickdarm, tummeln, ist so vielschichtig und einflussreich für den gesamten Organismus, dass man sie Mikrobiom, also „kleines Lebewesen“, getauft hat. Bei diesem handelt es sich um das am dichtesten besiedelte Ökosystem, das die Wissenschaft kennt. So tummeln sich in jedem Darm 200 bis 500 Spezies von Mikroben in individuellem Mix. Ein fragiles Gleichgewicht, das nicht nur für die Verdauung, also die energiebringende Verwertung zugeführter Nährstoffe, sondern auch für das Immunsystem prägend ist. Nach neuesten Erkenntnissen soll es auch das Nervensystem, zum Beispiel bei Depressionen oder chronischem Schmerz, mit beeinflussen.

Das Mikrobiom produziert bei seiner täglichen Verrichtung nützliche Botenstoffe, Vitamine, Milchsäure und entzündungshemmende Stoffe, die sich nicht nur auf die Figur, sondern auch auf das Immunsystem und die Laune auswirken. So verwundert es auch nicht, dass es einem bei Schiefelage, also bei einer Störung des mikrobiellen Gleichgewichts, dauerhaft die Letztgenannte zum Teil ordentlich verhaseln kann. Dazu tragen auch Antibiotika einen entscheidenden Teil bei, die bei großzügiger Einnahme, nicht nur ungewünschte, sondern auch zahlreiche nützliche Keime wegrasieren. Aber auch Entzündungshemmer wie Ibuprofen oder ASS sowie bestimmte Antidiabetika oder Säureblocker können die Idylle im Darm dauerhaft trüben. Dabei möchte ich nicht unerwähnt lassen, dass die Einnahme genannter Medikamente deswegen nicht wirklich gefährlich und manchmal einfach unausweichlich ist. Nur übertreiben sollte man es wie immer nicht. Die falsche oder besser unpassende Ernährung führt in vielen Fällen

ebenfalls zu einer dauerhaften Beeinträchtigung der Darmaktivität, insbesondere die sogenannte FODMAPs, die derzeit bei der Therapie insbesondere des Reizdarmsyndroms, also dauerhaften Darmproblemen ohne greifbare organische Ursache, in den Mittelpunkt rücken. Der Begriff steht für „fermentierbare Oligopol-, Di- und Monosaccharide und Polyole“. Diese Kohlenhydrate können durch eine vermehrte Gas- und Wasserbildung sowie durch ein erhöhtes Stuhlvolumen zu erheblichen Verdauungsstörungen führen. Im Folgenden seien die einzelnen Störenfriede kurz einzeln vorgestellt.

Störenfriede für den Darm

Bei der Fermentation handelt es sich um die enzymatische oder mikrobielle Umwandlung organischer Stoffe in Alkohol, Säure und – im Falle vom Darm – überwiegend Gase. Diese erfolgt im Darm durch dessen Hauptbewohner, den Bakterien, und spielt sich unter anderem bei nicht vollständig angebauten, großen Molekülen wie etwa den Kohlehydraten ab. Bei den Oligosacchariden handelt es sich um äußerst kurzkettige (oligo = wenig) Kohlenhydrate. Diese sind in folgenden Lebensmitteln reichlich vorhanden: Weizen, Hülsenfrüchte, einige Gemüsesorten (nicht überraschend ganz besonders gefährlich: Zwiebeln), Inulin und Fructooligosaccharide. Die letzten beiden werden oft als Lebensmittelzusatzstoffe verwendet. Disaccharide kommen überwiegend als Laktose in Milchprodukten vor. Eine vollständige Vermeidung ist nicht nötig, da der Körper in unterschiedlichem Maß geringe Mengen des weißen Goldes verträgt. Bis zu 50 Milliliter pro Mahlzeit könnten für den ein oder anderen ohne Nebenwirkungen noch tolerabel sein. Monosaccharide findet man klassischerweise in Früchten und im

Honig. Dabei handelt es sich um einen natürlichen Zucker, der, gerade wenn der Fructoseanteil jenen der Glucose stark übersteigt, den gereizten Darm zusätzlich stark beanspruchen kann.

Polyole sind Zuckeralkohole, die vor allem als Sorbit und Xylitol in zuckerfreien oder diätetischen Lebensmitteln verwendet werden. Sie sind aber auch in bestimmtem Steinobst- und in einigen Gemüsesorten zu finden. Diät- und Light-Produkte sowie Pfirsiche und Pflaumen enthalten den Zuckerverwandten genauso wie Pilze und der berühmte Blumenkohl – aber den mag ja sowieso niemand.

Studien haben gezeigt, dass sich bei 50 bis 80 Prozent der Probanden die Beschwerden nach einer sechs- bis achtwöchigen strikten Low-FODMAP-Diät deutlich besserten. Danach war es den Betroffenen sogar möglich, allmählich FODMAP-reiche Lebensmittel ohne Beschwerden zu sich zu nehmen. Wichtig dabei ist, die FODMAP-reichen Nahrungsmittel in kleinen Mengen gezielt zu sich zu nehmen, um auf diese Weise sogenannte „Trigger“ möglichst schnell ausmachen und dauerhaft vom Speiseplan eliminieren zu können. Darüber hinaus wird emp-



fohlen, ein Ernährungs- und Symptomprotokoll zu führen, um so möglichst effektiv falsche Essgewohnheiten zu identifizieren und zukünftig zu meiden. Manch einer schlingt sich morgens vor dem Stau auf der Autobahn noch schnell zwei Semmeln rein, ein anderer einen riesigen Sauerbraten mit drei Knödeln um zehn Uhr nachts als Betthupferl. Beides kann ebenso wie Stressmomente oder andere „besondere“ Ereignisse zu Verdauungsproblemen führen und den Darm dauerhaft irritieren. Ein Protokoll zu führen, klingt zwar auf den ersten Blick mordskompliziert, macht aber auf den zweiten Blick einfache Zusammenhänge zwischen dem Zeitpunkt und den Umständen der Nahrungsaufnahme deutlich und somit am Ende leicht durchschaubar. Passende Tabellen, mehr Infos zu den FODMAPs und leckere FODMAP-arme Rezepte finden Sie unter www.fodmaps.de.

In der nächsten Ausgabe widmen wir uns in Teil 2 unserer Darmreihe jenen Lebensmitteln, die Sie im Falle von Darmproblemen nicht meiden, sondern unbedingt ausgiebig zu sich nehmen sollten. Fortsetzung folgt also!

Bis dahin: Bleiben Sie gesund und grüßen Sie den Arzt Ihres Vertrauens von uns,

Ihr Praxisteam Dres. Lehmann & Kollegen



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN

Regensburger Str. 29 | D-93138 Lappersdorf
Tel.: +49 (0)941 81765 | Fax.: +49 (0)941 81774
www.hausarzt-lappersdorf.de

SPRECHZEITEN UND TERMINE | Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

MO 07:00 - 20:00 Uhr	DI 07:00 - 18:00 Uhr
MI 07:00 - 18:00 Uhr	DO 07:00 - 18:00 Uhr
FR 07:00 - 13:00 Uhr	SA 09:00 - 11:00 Uhr

(Notfallsprechstunde)

