

## Tipps bei bestimmten Erkrankungen

**1 Magen- bzw. Zwölffingerdarmgeschwür:** „Leichte Vollkost“, bei der lediglich Lebensmittel und Getränke gemieden werden, die Beschwerden auslösen oder verstärken. Bei frischen Ulzera (Geschwüren) sollten Sie scharf gewürzte Speisen meiden. Minimieren Sie Ihren Kaffeekonsum. Müssen Sie H2-Rezeptor-Antagonisten einnehmen, sollten Sie auf Spätmahlzeiten verzichten. Essen Sie ballaststoffreich (reichlich Vollkornprodukte, Kartoffeln und Gemüse).

**2 Reizmagen und chronische Gastritis:** „Leichte Vollkost“, bei der Lebensmittel und Getränke gemieden werden, die Beschwerden auslösen oder verstärken. Auf den Kaffeekonsum achten.

**3 Reizdarm:** „Leichte Vollkost“, vor allem mit dem Meiden von Lebensmitteln, die die Symptomatik auslösen oder verstärken, insbesondere Kaffee, rohes Obst, gebratene Speisen, alkoholische Getränke und Milch. Besteht gleichzeitig Verstopfung, ist der Konsum von Weizenkleie sehr empfehlenswert – achten Sie dabei auf reichlich Flüssigkeitszufuhr!

**4 Reflux:** Meiden Sie Lebens- und Genussmittel wie Fettreiches, Alkohol, Kaffee, Tee, Kakao und besonders zuckerreiche Getränke. Stellen Sie Ihre Ernährung auf mehrere kleine Mahlzeiten, die zucker- und fettarm sein sollten, um. Am Abend eher wenig essen sowie nicht zu spät – 3 Stunden bis zur Bettruhe; meiden Sie insbesondere abends Alkohol.

**5 Morbus Crohn:** Zur Remissionserhaltung (beschwerdefreie Zeit) wird eine „Leichte Vollkost“ empfohlen, bei der Lebensmittel und Getränke gemieden werden, die Beschwerden auslösen oder verstärken. Ist das Darmlumen bereits verengt (Stenose), sollte die Kost ballaststoffarm sein. In einem akuten Schub erfolgt die Ernährung nach ärztlicher Anweisung.

**6 Colitis ulcerosa (Chronisch-entzündliche Darmerkrankung):** In symptomarmen Phasen wird eine „Leichte Vollkost“ mit normalem Ballaststoffgehalt empfohlen; lediglich Lebensmittel und Getränke, die Beschwerden auslösen oder verstärken, meiden. In einem akuten Schub, Ernährung nach ärztlicher Anweisung – ballaststoffarme Ernährung empfehlenswert.

**7 Gallensteinleiden:** Reduzieren Sie den Fettanteil in der Nahrung. Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Kost und reduzieren Sie die Zufuhr an raffinierten Kohlenhydraten (Weißmehl und Zucker). Alkohol meiden.

**Ihr Apotheker berät Sie gerne über die richtige Ernährung bei Magen- und Darmerkrankungen.**

APOTHEKER-VERLAG 

Autorin: Mag. Karin Isolde Schmaranzer | Foto: photos.com  
Herausgeber: Österreichische Apotheker-Verlags-Gesellschaft m.b.H. | 1090 Wien  
Quellen:  
> Ernährungsmedizin: Biesalski et al. Thieme Verlag  
> Alternativ Heilen: Jänicke, Grünwald. GU-Verlag  
> Grüne Apotheke: Jänicke, Grünwald. GU-Verlag

## Ernährungstipps bei Magen- und Darmerkrankungen



Der Magen-Darm-Trakt ist mit einer Schleimhaut ausgekleidet, die für unterschiedliche Erkrankungen des Verdauungsapparates einen Angriffspunkt darstellt. Chemisch, viral oder bakteriell ausgelöste Entzündungen können zu Beschwerden wie Durchfall, Erbrechen, Gastritis oder zu Magengeschwüren führen. Autoimmunerkrankungen können eine chronische Entzündung der Darmschleimhaut auslösen, so etwa bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. Bei der Entstehung von diversen Magen-Darm-Erkrankungen spielen weiters falsche Ernährungsformen – zu viel, zu fett, zu wenige Ballaststoffe – Stress, psychische Belastungen sowie andere psychische Faktoren eine Rolle.

### Zur Besserung der Beschwerden – Leichte Vollkost

Experten empfehlen bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes eine sogenannte „Leichte Vollkost“. Die „Leichte Vollkost“ unterscheidet sich von einer vollwertigen Ernährung nur durch das Weglassen bestimmter Lebensmittel, Getränke und Speisen, die Beschwerden verursachen oder verstärken. Da die „Leichte Vollkost“ den Körper mit allen lebensnotwendigen Stoffen in ausreichendem Maße versorgt, ist diese auch zur langfristigen Ernährung geeignet. Die „Leichte Vollkost“ wird unter anderem bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa (zur Remissions-Erhaltung), bei chronischer Gastritis, bei Colon irritable (Reizdarm, Reizkolon), bei Ulcus ventriculi und Ulcus duodeni (Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre), bei Anfangsstadien von Leberzirrhose und Hepatitis und nach einer langen Nahrungskarenz empfohlen.

### Schlecht verträgliche Lebensmittel

In der folgenden Aufzählung finden Sie Lebensmittel, die im Allgemeinen schlecht vertragen werden. In der Praxis ist es jedoch so, dass die Beschwerden aufgrund von Lebensmitteln sehr unterschiedlich sein können. Es sollte daher jeder für sich selbst herausfin-

den, was gut bzw. schlecht vertragen wird – führen Sie ein Ernährungstagebuch, so kommen Sie den Übeltätern auf die Spur.

✂ Milch und Milchprodukte wie Vollmilch, vollfette Milchprodukte, Schlagobers, Sauerrahm mit einer Fettstufe über 20 % F.i.T., fetthaltige und besonders würzige Käsesorten über 45 % F.i.T., Käse mit Schimmel, darunter fallen Roquefort, Gorgonzola, Camembert oder auch Bergkäse. Fette Suppen und Soßen auf Milchbasis. Auch fette Süßigkeiten wie Schokolade.

✂ Fleisch und Fleischwaren wie besonders fettes, geräuchertes oder gepökelttes Fleisch, zu stark angebratenes Fleisch, fettes Fleisch von Ente, Gans oder auch Geflügelhaut. Fette und geräucherte Wurstwaren. Bereiten Sie Fleisch fettarm zu.

✂ Fisch und Fischwaren, die besonders fett oder geräuchert sind, darunter fallen Aal, Hering und Lachs, aber auch konservierte Fischprodukte wie Fischdosen.

✂ Eier und Eierprodukte wie hart gekochte Eier, fette (Süß-)Eierspeisen und Mayonnaise.

✂ Hohe Mengen an Fetten und Ölen sollten vermieden werden.

✂ Brot und Backwaren, die ganz frisch sind und besonders grobe Vollkornprodukte. Auch fette Backwaren wie diverse Torten (Schlagobers und Creme), Blätterteig und Frittiertes (darunter fallen auch sämtliche frittierte Kartoffelwaren). Andere Getreideprodukte wie Reis, Nudeln, Grieß und Getreideflocken werden hingegen gut vertragen.

✂ Gemüse: schwerverdauliche und blähende Sorten wie z.B. Kohl, Zwiebel, Lauch, Gurke, Rettich und Hülsenfrüchte; Erbsen sind meist unproblematisch. Es sollte beobachtet werden, auf welche Sorten mit Beschwerden reagiert wird.

✂ Obst: unreife Früchte, rohes Steinobst, Nüsse, Mandeln, Pistazien und Avocados.

✂ Seien Sie beim Würzen der Speisen eher zurückhaltend, denn große Mengen an Pfeffer, Salz, Curry, Paprikapulver, Senf, Kren, Zwiebel und Knoblauch sowie scharfe Gewürze wie Chili können zu Beschwerden führen.

✂ Beachten Sie, dass Speisen schonend zubereitet werden sollen. Vermeiden Sie daher zu starkes Anbraten, Rösten und Frittieren.

✂ Meiden Sie zu hohe Mengen an Zucker. Dies gilt auch für Weißmehlprodukte (raffinierte Kohlenhydrate).

✂ Alkohol sowie stark kohlenensäurehaltige Getränke sind schwer verträglich. Kaffee kann zu einer Verstärkung der Symptomatik führen.

### Hilfe aus der Apotheke: Phytotherapie

Die Therapie mit pflanzlichen Wirkstoffen spielt in der Behandlung von Magen-Darm-Erkrankungen eine besondere Rolle, da sich damit viele der Beschwerden lindern lassen. Bei schwerwiegenden Erkrankungen kommt die Phytotherapie auch als Begleittherapie zur Anwendung. Fettstoffwechsel-Erkrankungen können mit Präparaten aus **Artischockenblättern** gelindert werden, dabei kommen auch Kombinationspräparate mit Mariendistelfrüchten zum Einsatz. Artischockenblätter eignen sich zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden, die durch Störungen von Leber oder Galle ausgelöst werden (als Fertigpräparat oder als Frischpresssaft). **Angelika** trägt zu einer Besserung bei Magen-Darm-Krämpfen, Völlegefühl und Blähungen bei (als Fertigpräparat oder Tee). Der **Eibisch** ist zur Behandlung von leichten Magenschleimhautentzündungen geeignet, da die enthaltenen Schleimstoffe eine schützende Schicht im Magen bilden (als Fertigpräparate oder Tee). Die altbewährte **Kamille** wird bei innerlichen Krämpfen oder Entzündungen im Verdauungstrakt empfohlen (als Fertigpräparat oder Tee). **Pfefferminzöl** oder Blätter der Pfefferminze lindern unterschiedliche Verdauungsbeschwerden und -störungen. Empfohlen wird der Einsatz von Pfefferminze bei krampfartigen Beschwerden des oberen Verdauungstraktes und auch bei Reizdarm (als Fertigpräparat oder Tee). **Süßholzwurzel**-Präparate zeigen gute Erfolge bei Magenschleimhautentzündungen und bei Magengeschwüren. Vorsicht: Sie sollten vor Einnahme der Süßholzwurzel mit einem Experten sprechen, da es z.B. bei gleichzeitiger Einnahme anderer Medikamente zu Wechselwirkungen kommen kann. Auch bei anderen Erkrankungen wie etwa Bluthochdruck muss die Einnahme von Süßholzwurzel-Präparaten vorher abgeklärt werden.