Vivantes

Meteorismus und Flatulenz

Liebe Patientin, lieber Patient,

als **Meteorismus**, Blähbauch oder Blähsucht wird eine übermäßige Ansammlung von Luft bzw. Gas im Verdauungstrakt (meist Dickdarm) bezeichnet, die mit Schmerzen verbunden ist. Zu einem wesentlichen Abgang von Darmgasen kommt es dabei nicht.

Flatulenz hingegen bedeutet Abgang von Winden. Oft kommt es nebenbei auch zu Geräuschen im Bauch wie Gluckern, Blubbern und Rumoren. Ein gewisser Gasgehalt im Verdauungstrakt ist jedoch physiologisch und von Person zu Person unterschiedlich: 15 – 20 Mal pro Tag Luft ablassen ist normal.

Zu Beginn jeder Ernährungsumstellung sollten mögliche medizinische Ursachen abgeklärt werden.

Praxisempfehlungen:

- → Verzehren Sie täglich 2 Portionen fermentierte naturbelassene Sauermilchprodukte wie z. B. Buttermilch, Quark, Kefir oder Dickmilch. Aber auch ein „Stichfester" oder „im Becher gereifter" Naturjoghurt ist gut.
- → Verzehren Sie ca. 400 g Gemüse täglich, idealerweise aufgeteilt auf 2 - 3 Portionen.
- → Gekochtes oder gedünstetes Gemüse ist häufig besser verträglich und sollte bevorzugt werden.

GUT VERTRÄGLICH SIND	BLÄHENDE LEBENSMITTEL EHER MEIDEN
Aubergine, Artischocke, Kohlrabi, Fenchel, Kürbis, Mangold, Rote Bete, Sellerie, Rucola, Spargel, Spinat, Tomaten, Zucchini, Karotte, feine Blattsalate, Blumenkohl oder Brokkoli als Röschen	Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen), unreifes Obst, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Gurke, Knoblauch, Lauch, Zwiebeln, grobe Kohlsorten, Paprika, rohe Pilze, Mais, Rettich, Radieschen, Artischocken, frisches Brot, frisches Hefegebäck, kohlensäurehaltige Getränke

- → Verzehren Sie nicht mehr als 2 Portionen Obst pro Tag.
- → Fruchtzuckerreiche Obstsorten wie Pflaumen, Aprikosen und Äpfel können in größeren Mengen Blähungen hervorrufen. Vor allem in Form von Fruchtsäften oder Smoothies wird die gut verträgliche Menge an Fruchtzucker schnell überschritten.
- → In der Regel ist Obst besser verträglich, wenn es zusammen mit Quark (20 % F.i.Tr.), stichfestem Naturjoghurt (3,5 %) oder Nüssen verzehrt wird.
- → Trinken Sie über den Tag verteilt ca. 2 l (geeignete Getränke sind Wasser ohne Kohlensäure oder ungesüßter Tee). Bitte überprüfen Sie Ihre Flüssigkeitsverteilung über den Tag.
- → Bevorzugen Sie fein vermahlenes Vollkornbrot anstatt grobe Schrotbrote.
- → Kauen Sie Ihre Speisen gründlich.
- → Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, die Einnahme einer Hauptmahlzeit sollte mindestens 20 Minuten betragen.
- → Achten Sie auf die Portionsgröße (lieber kleiner als zu groß).
- → Vermeiden Sie häufiges Bonbon lutschen oder Kaugummi kauen.
- → Auch Nikotin steigert die Beschwerden, Rauchen sollte deshalb vermieden werden.

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
1.0	01.02.2022	09.02.2022	09.02.2025	1/2

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • © Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.

- Evtl. kann eine Wärmflasche oder eine Bauchmassage mit Fenchel-/Anis-/Kümmel-/Lavendelöl Ihnen Linderung verschaffen. Massieren Sie Ihren Bauch im Uhrzeigersinn, damit die Gase besser entweichen können.
- Hinter Blähungen kann sich eine Milchzuckerunverträglichkeit verbergen. Versuchen Sie ggf. Lebensmittel mit Laktose (z. B. Milch, Kaffeeweißer, Süßmolke) für etwa eine Woche zu vermeiden und notieren Sie sich, ob dies eine Linderung der Beschwerden bringt. Probieren Sie aus, ob Sie laktosefreie Lebensmittel besser vertragen.
- Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit und Mannit haben in größeren Mengen eine blähende und abführende Wirkung. Sie sind in vielen light-Produkten und zuckerreduzierten Getränken zu finden.

Weite mögliche symptomlindernde Empfehlungen:

Empfohlene Teesorten bei Magen-Darm-Beschwerden:

- Anis-/Fenchel-/Kümmel als Tee zubereitet
- Kümmel Aufguss der zerkleinerten Samen
- Lavendelblüten als Aufguss
- Pfefferminzblätter als Aufguss
- Brennnesseltee

Ein Rezeptbeispiel:

- Zu gleichen Teilen: Fenchelfrüchte und Fenchelsamen, Kümmelfrüchte, Anisfrüchte, Kamillenfrüchte
- 2 gehäufte Teelöffel der möglichst gemörserten Mischung, mit einem ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, nach 10 Minuten abseihen.
- Bitte die Teesorten im Wechsel trinken.
- Max. 2 – 3 Mal täglich jeweils 1 Tasse nach den Mahlzeiten.

Anregungen für einen gesunden Lebensstil:

- *Ist Ihr Stuhlgang regelmäßig? Müsste etwas daran optimiert werden?*
- *Psychische Belastungen und Stress können auf den Magen-Darm-Trakt schlagen. Entspannungsübungen und regelmäßige Bewegung können Ihnen helfen, Stress abzubauen.*
- *Überprüfen Sie Ihre Bewegung: evtl. sollten Sie die Bewegung steigern oder eine alternative Sportart ausprobieren. Bewegung regt die Darmbewegung an und fördert somit die Luftentweichung.*

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.