



## Bei häufigen Darmbeschwerden hilft eine Ernährungsumstellung

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 25 Nov 2015 - 12:06

Viele Menschen leiden heutzutage immer mehr unter Magen- und Darmproblemen – Bauchschmerzen, Darmkrämpfe, Blähungen und Durchfälle bestimmen ihren Alltag. Die Lebensqualität der 12 Millionen Betroffenen in Deutschland sinkt. In den meisten Fällen diagnostiziert der Arzt einen Reizdarm.

Was ist ein Reizdarm? Der Reizdarm hat viele Namen: er wird auch Irritables Darmsyndrom (IDS), Reizkolon, Colon irritabile oder nervöser Darm genannt und ist seit über 100 Jahren bekannt, aber die Ursachen sind bis heute immer noch nicht vollständig geklärt. Er zählt in der Gastroenterologie zu den häufigsten Diagnosen und Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes. In manchen Fällen handelt es sich um eine Schädigung der Darmbarriere. So können Schadstoffe und Erreger in die Darmwand eindringen und kleine Entzündungen hervorrufen, die die bekannten Beschwerden auslösen. Allerdings liegt nicht immer eine Darmschädigung vor, vielmehr handelt es sich dann um eine irritierte Darmfunktion, die zumeist durch psychische Belastungen wie Angst, Panikattacken, Depressionen oder Stress und durch ungünstige Ernährungsweise ausgelöst wird. Die Erkennungsmerkmale eines Reizdarms machen sich durch eine Reihe von typischen, oft quälenden Beschwerden bemerkbar:

- Krampfartige Bauchschmerzen während oder vor der Darmentleerung.
- Durchfall oder Verstopfung oder im Wechsel von beidem, oft mit Schleimabgang.
- Veränderte Stuhlzusammensetzung (hart, wässrig oder breiig).
- Gesteigerter Stuhldrang - Häufige schmerzhafte Darmentleerungen.
- Blähungen (Flatulenz), mehrmals täglicher Austritt von Darmwinden.

Mittlerweile belegen Studien, dass viele Reizdarmpatienten zu viele Ballaststoffe und Kohlenhydrate (Zucker) aufnehmen, dadurch kommt es zu einer erhöhten Vergärung mit Gasbildung, die diese typischen Beschwerden auslösen.

Um den Darm wieder in das Gleichgewicht zu bringen, helfen sogenannte Probiotika. Das sind gute und lebende Mikroorganismen, Laktobazillen und Bifidobakterien, sie sind zuständig für den Erhalt des sauren Klimas im Darm und wirken gegen Fäulnisbakterien, Salmonellen und andere Krankheitserreger. Diese guten Mikroben befinden sich in Lebensmitteln wie in Milch, Joghurt, Quark und Käse, außerdem auch noch in Sauerkraut.

Eine kohlenhydratarme Ernährung (Low Carb) bringt die Darmflora wieder ins Gleichgewicht – nur komplexe Kohlenhydrate, sowie eiweißreiche naturbelassene Lebensmittel wirken sich pre- sowie probiotisch auf den Verdauungstrakt aus.

Autorin Beuke war selbst von dem Reizdarmsyndrom betroffen und hat mit einer Umstellung auf kohlenhydratarme Ernährung (Low Carb) ihre über Jahre andauernden Darmprobleme in den Griff bekommen. Mehr Informationen unter [www.sabinebeuke.de](http://www.sabinebeuke.de) [1]

Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke.

Pressekontakt



Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:54):** <http://www.medkom24.eu/node/20913>

### Links:

[1] <http://www.sabinebeuke.de>

[2] <mailto:info.beuke@gmail.com>