

GENUSSVOLLES ERNÄHRUNGSMANAGEMENT BEI VERDAUUNGSPROBLEMEN

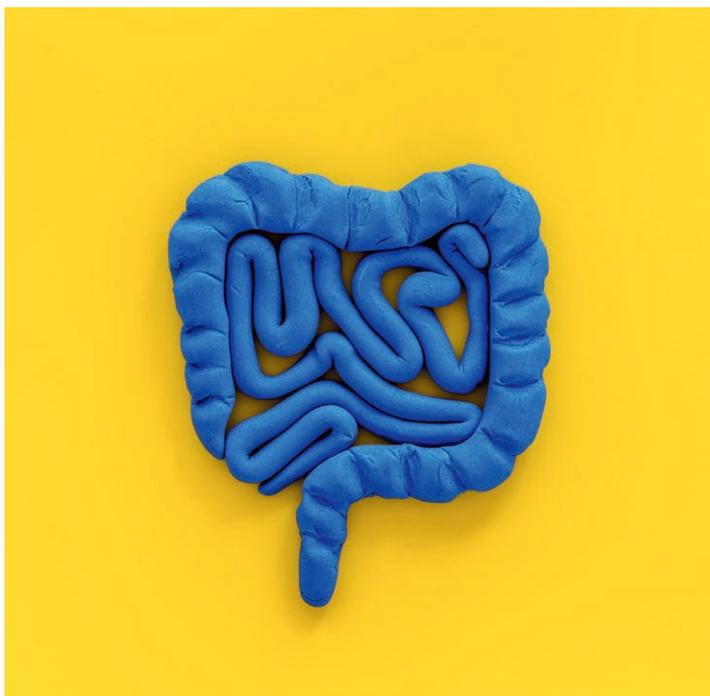
Verdauungsprobleme wie Blähungen, Blähbauch, Verstopfung, Sodbrennen, Völlegefühl, Bauchschmerzen oder Bauchkrämpfe und Durchfall sind sehr belastend und reduzieren nachweislich die Lebensqualität.

VON EDBURG EDLINGER *



Foto: ©Edburg Edlinger

* **EDBURG EDLINGER, BSc**, Ernährungsberaterin, Diätologin, Gesundheitszirkelmoderatorin, externe Beraterin für betriebliche Gesundheitsförderung, Praxis in der Hofburg, Innsbruck, www.diaetologin.eu



Es gibt wohl kaum einen Bereich, in dem sich so viele Menschen mit ihren Ernährungsexpertisen einbringen möchten wie jenen der Verdauungsprobleme. Oft sind es gute Ratschläge, die auf persönlichen Erfahrungswerten basieren. Menschen mit Verdauungsbeschwerden sind für jeden Tipp dankbar und empfänglich und damit beginnt für viele Betroffene ein oft mühsamer steiniger Ernährungsweg mit immer mehr Einschränkung.

ÄRZTLICHE ABKLÄRUNG UND BERATUNG BEI DIÄTOLOG*INNEN DRINGEND EMPFOHLEN

Als Diätologin versorge ich reichlich Menschen mit Verdauungsproblemen, Reizdarm oder anderen Verdauungserkrankungen. Häufig muss ich feststellen, dass Betroffene bereits zahlreiche Lebensmittel weglassen, wenn sie bei mir vorstellig werden. Viele aber verdächtigen zu voreilig diverse Nahrungsmittel als Auslöser von Beschwerden. Eine amerikanische Metaanalyse aus dem Jahr 2021 zeigte, dass 90 % aller Betroffenen mit Reizdarmsyndrom Lebensmittel weglassen, um ihre Symptome zu lindern. In dieser Untersuchung waren Menschen mit gastrointestinalen Beschwerden um 44 % häufiger von gestörtem Essverhalten betroffen als Menschen ohne Verdauungsbeschwerden. ⁽¹⁾

10-20 % DER BEVÖLKERUNG SIND VOM REIZDARMSYNDROM BETROFFEN

Oft schildern Betroffene mit der Diagnose Reizdarmsyndrom: „Am besten geht es mir, wenn ich nichts esse.“ Auf der einen Seite liegt der Ausschluss von organischen Erkrankungen vor, denn Reizdarm führt zu keinen Schädigungen des Darms und wird von Ärzt*innen als Ausschlussdiagnose nach gründlicher



Abklärung gestellt. Andererseits sind die Beschwerden derartig belastend, dass es schon unbefriedigend ist zu hören, dass man „nur“ einen Reizdarm hat. Untersuchungen belegen, dass die Schmerzwahrnehmung bei Reizdarmbetroffenen viel höher ist und die belastenden Verdauungsstörungen keineswegs ein Hirngespinnst sind. Entsprechend groß ist die Bereitschaft, auf der Ernährungsebene auszuprobieren, was helfen könnte.

Je mehr Lebensmittel weggelassen werden, umso größer ist das Risiko, eine Mangelernährung zu entwickeln und zusätzliche gesundheitliche Folgen zu provozieren. Beispielsweise führt das Weglassen von Milchprodukten potenziell zu einer Unterversorgung mit Eiweiß, was zu Schwäche, Müdigkeit, Infektanfälligkeit und Muskelabbau führt. Das Eliminieren von Weizen kann eine reduzierte Kohlenhydratzufuhr bewirken, was ohne gekonnten Austausch Symptome wie Unterzuckerung, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Leistungsabfall fördert.

ERHÖHTES RISIKO FÜR ESSSTÖRUNGEN

Die Behandlung von Betroffenen mit Verdauungsstörungen muss interdisziplinär erfolgen: Ärztliche, psychologische und diätologische Betreuung sind der Schlüssel für einen optimalen Therapieerfolg. ⁽¹⁾

Seit etwa 2013 gibt es eine neue Form der Essstörung, die bei 10–20 % aller Menschen mit Magen-Darm-Beschwerden festgestellt werden kann ⁽²⁾. Die Essstörung ARFID steht für „Avoidant Restrictive Food Intake Disorder“ und bezeichnet eine Vermeidung von Nahrungsaufnahme oder die Einschränkung der Nahrungsaufnahme. Die Einschränkung des Essens wird durch die Angst vor Beschwerden ausgelöst, mit der Folge einer ungewollten Gewichtsabnahme und Entwicklung einer Mangelernährung. Tatsache ist, dass jeder Ernährungstipp potenziell Schaden anrichten kann. Pauschale und unachtsam getätigte Ernährungsempfehlungen können im Einzelfall zu Mangelernährung, gestörtem Essverhalten oder Essstörungen führen.

Diätolog*innen sind die einzige Berufsgruppe, die eine Ernährungsberatung bei Personen mit Verdauungsproblemen professionell umsetzen kann. Nach ausführlicher Anamnese und Eintauchen in den persönlichen Essalltag sowie Erfassung von Essverhalten, Essvorlieben und Abneigungen werden die Ursachen identifiziert und gemeinsam mit den Klient*innen alltagstaugliche Ernährungsoptimierungen geplant.

Ein Erfolgsrezept für eine bessere Verträglichkeit möchte ich noch mit auf dem Weg geben.



Leicht verdauliche Übung: VERDAUUNGSSYSTEM AKTIVIEREN

Frage dich: Gebe ich meinem Verdauungssystem überhaupt eine Chance, dass es optimal für mich wirkt? Ist meine Verdauungsfabrik eingeschaltet und kann damit seine Säfte und mikroskopisch kleinen Enzyme zum Zerkleinern der Nahrung produzieren? Wir machen nun einen kleinen Check und überprüfen, ob deine Verdauung eingeschaltet ist: Denke jetzt an ein köstliches Essen, das dir gerade schmecken würde. Schließe nun die Augen und versuche diese Mahlzeit mit allen Sinnen abzurufen: Sieh es vor dir, rieche gedanklich daran, beiße gefühlt hinein und beobachte, was nun passiert ist.

Allein der Gedanke an ein gutes Essen lässt uns das Wasser im Mund zusammenlaufen. Speichelfluss im Mund ist der Beweis dafür, dass nun auch alle anderen Verdauungssäfte mit Enzymen ausgeschüttet werden. Alles, was wir in diesem Zustand genießen, werden wir viel besser vertragen. Durch Zubereiten einer Mahlzeit und das Anschauen und Verarbeiten von Lebensmitteln leiten wir auch bereits diese sogenannte kephale Phase oder Verdauungsvorbereitungsphase ein. Es lohnt sich, sich voll und ganz auf das Essen zu konzentrieren, mit allen Sinnen zu erfassen und damit seine Verdauungsfabrik auf Hochtouren zu bringen. Gut vorbereitet ist halb verdaut.

Quellen:

- (1) McGowan A, Harer KN. Irritable Bowel Syndrome and Eating Disorders: A Burgeoning Concern in Gastrointestinal Clinics. *Gastroenterol Clin North Am.* 2021 Sep;50(3):595–610. Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34304790/> (aufgerufen am 25.4.2022)
- (2) Simons M, Taft TH, Doerfler B, Ruddy JS, Bollipo S, Nightingale S, Siau K, van Tilburg MAL. Narrative review: Risk of eating disorders and nutritional deficiencies with dietary therapies for irritable bowel syndrome. *Neurogastroenterol Motil.* 2022 Jan;34(1):e14188. Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34254719/> (aufgerufen am 25.4.2022)