

Patienteninformation „Reizdarm“



Sehr geehrter Patient,

bei „Reizdarm“ ist eine ausgewogene Ernährung wichtig!

- Zucker
- konzentrierte Tierfette (oft in Konservenkost in hohem Mass enthalten)

begünstigen das Auftreten von Verdauungsstörungen mit Blähungen.

Ein sehr grober Ballaststoffanteil wird nicht vertragen. Dies gilt vor allem für den übermäßigen Einsatz von rohem Obst zusammen mit Obstsaften oder grobkörnigem Getreide.

Es empfiehlt sich eine vollwertig ausgerichtete Ernährung, die dennoch die Kriterien der Schonkost erfüllt:

- Keinen Haushaltszucker verwenden
- Tierprodukte sollten generell nur sparsam zugeführt werden
- Essen Sie feinkrumiges Brot ohne Körner
- Rohes Obst sollte eingeschränkt werden, dies gilt insbesondere für einheimische Obstsorten wie Äpfel, Birnen, Pflaumen, da gerade deren Obstsäuren schleimhaut- reizend und gärungsbegünstigend wirken können, ebenso für Zitrusfrüchte.
- Rohkost sollte generell nur mit Öl (Olivenöl vgl. „mediterrane Kost“) und Kräutern angemacht werden, nicht mit Essig.
- Einen hohen Anteil an der Ernährung sollten selbstverständlich Gemüsesorten (möglichst gedünstet) haben!!
- Räucherwaren und frittierte Fette sollten grundsätzlich gemieden werden.
- Meiden Sie gasbildende Lebensmittel wie Käse, Zwiebeln, Kohlsorten, Erbsen, Brokkoli und kohlenensäurehaltigen Getränke.

Im Allgemeinen gilt die einfache Regel:

Speisen, die nicht vertragen werden, vermeiden.

- Nehmen Sie sich Zeit, die Speisen ausreichend zu kauen.
- Hauptmahlzeiten bis 15 Uhr einnehmen.
- Abends eine leichte Mahlzeit, spät abends nichts mehr essen, nachts braucht auch der Verdauungstrakt Ruhe.
- Essen Sie nicht zwischendurch.
- Nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich (1,5-2 l)
- Bewegen Sie sich ausreichend (Fahrradfahren, Schwimmen, schnelles Spaziergehen, walking)