

# Ernährung

## bei Reizdarmsyndrom (RDS) und Verstopfung





# Inhalt

<b>Was ist die RDS-Verstopfung?</b>	<b>3</b>
<hr/>	
<b>Ernährungstipps bei Verstopfung</b>	<b>4</b>
Ballaststoffe	5
Trinken	9
Bewegung	11
Entspannung	12
Wie wär's mit probiotischen Lebensmitteln?	12
<hr/>	
<b>Ein ganz normaler Alltag</b>	<b>13</b>
Ideen für morgens, mittags und abends	13
Konsum einschränken/meiden	14
Nicht vergessen	15
<hr/>	
<b>Rezepte</b>	<b>16</b>
Müsli	16
Eintopf mit Huhn und Wurzelgemüse	17
Pflaumen-Trunk-Cocktail	18
Bohnensalat	19
Pizza	20
Smoothie von Pflaumen-Trunk und Joghurt	21
Dinkelbrot	22
Haferkekse	23



# Was ist die RDS-Verstopfung?

Das Reizdarmsyndrom ist eine Störung im Magen-Darm-Trakt ohne erkennbare Entzündung oder Schädigung. Die Symptome treten ziemlich häufig auf und werden oft von Ernährungsumstellungen und Stress sowie Veränderungen der Lebensumstände ausgelöst, die sich auf die Darmfunktion auswirken.

Übliche wiederkehrende Symptome sind Bauchschmerzen oder Beschwerden, die sich häufig in Krämpfen zeigen, zusammen mit Veränderungen in den Stuhlgewohnheiten. RDS wird – basierend auf den Symptomen – in folgende Unterkategorien aufgeteilt: RDS mit Durchfall; RDS mit Verstopfung; oder eine Mischform des RDS, die sowohl mit Durchfall als auch Verstopfung einhergeht.

Die Definition des RDS mit Verstopfung (RDS-V) beinhaltet weniger als drei Stuhlgänge pro Woche, die Ausscheidung von trockenem, hartem oder wenig Stuhl, das Ausscheiden des Stuhls nur unter Anstrengung sowie das Gefühl einer unvollständigen Entleerung des Darms. Bei RDS wird Verstopfung oft mit Völlegefühl, Blähungen und Bauchschmerzen verbunden, die sich gelegentlich mit Durchfall abwechseln kann.



# Ernährungstipps bei Verstopfung

Über die Ursachen des Reizdarmsyndroms weiß man wenig, aber eine Ernährungsumstellung und Änderungen der Lebensgewohnheiten können helfen, die Symptome zu lindern.

Zur Milderung der Symptome ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit Lebensmitteln aus den vier Hauptnahrungsmittelgruppen ein guter erster Schritt. Dazu gehören:

- stärkehaltige Kohlenhydrate: Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Vollkornprodukte
- Gemüse, Salate und Obst – frisch, gefroren oder getrocknet
- Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse, Bohnen und pflanzliches Protein
- Milch, Käse, Joghurt

Wenn Sie verstopft sind, ist es wichtig, täglich mindestens 5 Portionen Obst oder Gemüse zu essen. Und zwar nicht nur aus gesundheitlichen Gründen, sondern weil Sie damit auch mehr Ballaststoffe zu sich nehmen. Es ist auch besser, auf den Verzehr von stark verarbeiteten Lebensmitteln eher zu verzichten, da diese tendenziell mehr Fett, Salz und Zucker enthalten und oft weniger Ballaststoffe.



# Ballaststoffe

Ballaststoffe sind überwiegend Nahrungsbestandteile, die nicht im Dünndarm verdaut werden können.

Sie kommen unter anderem in Getreide, Gemüse und Früchten vor. Dazu gehören die Polysaccharidspeicher von Knollen und Samen, die Cellulosestruktur von Stängeln und Blättern, die Pulpe und Häute von Früchten und die Spelzen und harten Schalen von Nüssen und Samen. Man kann aber auch resistente Stärken dazu zählen, die gebildet werden, wenn Weizen, Kartoffeln oder Reis abgekühlt sind und dann wieder erwärmt werden. Dadurch verklumpen die Stärkemoleküle und sind verdauungsresistent.

Die meisten Ballaststoffe, mit Ausnahme der holzigen harten Schalen oder Spelzen von Saatgut, werden durch Bakterien im Dickdarm abgebaut. Durch diesen Vorgang wird mehr Flüssigkeit im Darm gebunden und Gas erzeugt, wodurch die Ausscheidung und Peristaltik stimuliert wird. Gleichzeitig fördert dies die Vermehrung von Bakterien und erhöht die Masse des Darminhalts. Die meisten Menschen essen nicht genügend Ballaststoffe. Mehr Ballaststoffe zu sich zu nehmen, kann daher helfen, den Stuhl weicher zu machen. Er passiert so leichter den Darm und die Symptome der Verstopfung werden gemildert. Wenn Sie mehr Ballaststoffe zu sich nehmen, sollten Sie auch mehr trinken, da die Ballaststoffe den Stuhl weicher machen, indem sie Wasser im Darm zurückhalten.

Ballaststoffe werden etwas willkürlich in lösliche und unlösliche Bestandteile aufgeteilt. Unlösliche Ballaststoffe kommen in den Schalen von Früchten, den Stängeln und Blättern von Gemüse sowie den Spelzen und harten Schalen von Samen vor. Sie werden durch die Dickdarmbakterien langsamer abgebaut und ihre Masse hilft, die Peristaltik des Darms und das Ausscheiden des Stuhls zu stimulieren.





**Unlösliche Ballaststoffe** finden sich in folgenden Nahrungsmitteln:

- Vollkorn, Vollkornbrot
- Kleie (allerdings nicht bei RDS empfohlen)
- Häute und Kerne von Früchten
- Stiele und Blätter von Gemüse
- Vollkorn/Vollkorncerealien
- Nüsse und Samen

Studien haben ergeben, dass die harten Schalen von Getreidesamen, wie grobe Weizenkleie, direkt den Darm reizen und daher mehr Schmerzen und Blähungen verursachen. Aus diesem Grund befürworten Ernährungsberater und Gastroenterologen es nicht mehr, grobe Weizenkleie zur Behandlung von Verstopfung auf den Speiseplan zu setzen, raten aber, zu Vollkorngetreide zu wechseln (z. B. Hafer, Gerste, Roggen, Dinkel, Buchweizen, Vollkornflocken/-gebäck, Müsli, Shreddies) und zum Kochen und Backen Vollkornmehl zu nehmen.

Lösliche Ballaststoffe werden vollständiger im Dickdarm aufgespalten, nehmen aber Flüssigkeit auf und stimulieren die Vermehrung der Bakterien. Dies führt zu einem weicheren Stuhl, der sich auch leichter ausscheiden lässt.





**Lösliche Ballaststoffe** finden sich in folgenden Nahrungsmitteln:

- Hafer (flocken), Gerste, Roggen
- Obst (sehr reife Banane, Apfel)
- Wurzelgemüse
- Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen)

Zwar fördern lösliche Ballaststoffe den Stuhlgang, sie enthalten aber oft eine Mischung aus hochmolekularen Polysacchariden und kleineren Oligosacchariden. Letztere sind Bestandteil von FODMAP- (*vergärbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und Polyole*) Lebensmitteln und werden schnell fermentiert. Dabei dehnen sie den empfindlichen Dickdarm und verursachen Symptome wie Blähungen und Magenkrämpfe. FODMAPs finden sich aber auch in Nahrungsmitteln, die unlösliche Ballaststoffe enthalten. Blähendes Obst und Gemüse wie Aprikosen, Äpfel, Birnen, grüne Bananen (unreif), Bohnen, Rüben, Brokkoli, Kohl, Blumenkohl, Lauch, Zwiebeln – fast roh oder gekocht – und kalte Kartoffeln, Radieschen, Sprossen und Zuckermais. Wenn Sie also unter Blähungen, Bauchschmerzen und Verstopfung leiden, fühlen Sie sich vielleicht wohler, wenn Sie Auberginen, Beeren, Karotten, Zucchini, Datteln, Speisekürbisse, Pastinaken, Erbsen, Paprika und Blattsalat essen oder Ihre Ballaststoffaufnahme langsam erhöhen, um diese unerwünschten Effekte zu mildern.





Viele Pflanzenbestandteile enthalten sowohl lösliche als auch unlösliche Ballaststoffe. Beispielsweise enthält die Haut von Pflaumen unlösliche Ballaststoffe und das Fruchtfleisch sowie der Saft lösliche. Eine reife Banane enthält mehr lösliche Ballaststoffe, während eine unreife, grüne Banane eine höhere Menge an unlöslichen Ballaststoffen enthält. Zu guter Letzt sind Leinsamen eine Mischung aus unlöslichen Ballaststoffen in der Samenschale und löslichen Ballaststoffen in der Schleimschicht.

Eine Studie der British Dietetic Association (BDA)<sup>1</sup> rät dazu, versuchsweise 3 Monate lang Leinsamen in die Ernährung zu integrieren, um Verbesserungen bei Verstopfung, Bauchschmerzen und Blähungen zu registrieren. Beginnen Sie mit einem Teelöffel bis einem Esslöffel pro Tag und erhöhen Sie die Menge schrittweise, aber auf nicht mehr als vier Esslöffel (24 g) pro Tag. Parallel dazu sollten Sie unbedingt Ihre Flüssigkeitsaufnahme erhöhen, etwa um ein kleines Glas (150 ml) pro Esslöffel Leinsamen. Leinsamen können ganz einfach zu Lebensmitteln wie Joghurt, Frühstückscerealien, Suppe und Salat hinzugefügt werden.



<sup>1</sup> Mckenzie YA, Alder A, Anderson W, Wills A, Goddard L, Gulia P, Jankovich E, Mutch P, Reeves LB, Singer A & Lomer MCE im Auftrag des Expertenteams von Gastroenterologen der British Dietetic Association. (2012) British Dietetic Association evidence-based practice guidelines for the dietary management of irritable bowel syndrome in adults. J Hum Nutr Diet. 25, 260–274





## Trinken

Es ist wichtig, dass Sie viel Flüssigkeit trinken, da der Körper sehr effizient darin ist, dem Dickdarm Flüssigkeit zu entziehen, wenn er diese für die Körperfunktionen benötigt. Dies kann – selbst bei einer geringen Dehydratation – zu härteren Stühlen führen. Nehmen Sie sich vor, etwa 1-2 Liter (sechs bis acht Gläser) Flüssigkeit pro Tag zu trinken – oder mehr, wenn Sie Sport treiben und es heiß ist. Um eine Dehydratation zu vermeiden ist es hilfreich, immer eine Flasche Wasser oder verdünnte Fruchtgetränke dabei zu haben. Denken Sie daran, dass das Trinken von Alkohol eine Dehydratation eher verursacht. Sie sollten also Alkohol nur in Maßen und dafür viel Wasser trinken!





## Bewegung

Regelmäßige Bewegung kann die Symptome des RDS-V mildern und bietet gleichzeitig viele andere Vorteile für die Gesundheit. Sie müssen dazu nicht in ein Fitness-Studio gehen; denn Sie profitieren von viele Arten der Bewegung. Setzen Sie sich mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag zum Ziel, und zwar mindestens fünf Mal pro Woche. Versuchen Sie, Bewegung in Ihren normalen Tagesablauf einzubauen. Laufen Sie etwa zum Einkaufen oder nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs.

Bewegung beinhaltet alles, was Ihre Herz- und Atemfrequenz erhöht, wie z. B.:

- Gehen
- Laufen
- Radfahren
- Schwimmen
- Tanzen
- Mannschaftssport
- DVD-Training
- Seilhüpfen





## Entspannung

Ebenso wichtig wie Bewegung ist Entspannung, vor allem rund um die Mahlzeiten. Versuchen Sie, einen ausgewogenen Lebensstil zu führen, der es Ihnen erlaubt, sich Zeit zum Entspannen zu nehmen und Zeit für die Dinge, die Sie gerne tun. Aber auch Zeit, um Ihr Essen zu genießen. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst: zum Seelebaumeln-lassen, Nachdenken, Lesen, Musikhören, Schreiben, Malen und Spaziergehen. Oder versuchen Sie mal Yoga, Tai Chi, Pilates, Meditation oder einfache Atemübungen ... was auch immer Ihnen hilft, sich zu entspannen.





## *Wie wär's mit probiotischen Lebensmitteln?*

Unser Magen-Darm-Trakt ist die Heimat von Tausenden von verschiedenen Darmbakterien, die mit uns zusammenleben und sogar vorteilhafte Funktionen fördern wie beispielsweise die Produktion von bestimmten Vitaminen, die Stärkung des Immunsystems, die Infektionsabwehr und die Aufspaltung unverdaulicher Nahrung. Krankheit, Stress und Antibiotika dezimieren die Bakterienstämme im Darm und erhöhen die Krankheitsanfälligkeit. Es gibt Studien, die nahelegen, dass Methan-produzierende Bakterien mit Verstopfung in Zusammenhang stehen, aber wenig Daten, die belegen, dass probiotische Lebensmittel gut gegen Verstopfung sind.



# Ein ganz normaler Alltag



## Ideen für morgens, mittags und abends

Ein typischer Tag könnte in etwa so aussehen:

### Frühstück

Vollkorngetreide-Mix aus Riesenhaferflocken, Weizenflocken und ein paar Nüssen oder Samen (Leinsamen) mit fettarmer Milch und einem kleinen Glas Pflaumen-Trunk.

### Mittagessen

Makrele oder Schinkensalat mit Vollkornreis. Oder, wenn's ein Sandwich sein soll, entscheiden Sie sich für Varianten mit viel Salat drin und essen Sie danach noch ein Stück Obst.

### Abendessen

Huhn und Wurzelgemüse-Eintopf. Und als Nachtisch ein Joghurt mit lebenden Kulturen und/oder ein Stück Obst.

Trinken Sie den ganzen Tag über und naschen Sie Nüsse, Samen oder Trockenfrüchte. Und achten Sie darauf, ein paar geeignete Snacks und eine Wasserflasche für unterwegs mitzunehmen – ob auf Reisen oder bei der Arbeit. So erliegen Sie nicht der Versuchung, sich mittags etwas Ballaststoffarmes zum Essen zu kaufen, das Ihre Bemühungen, Ihre Symptome in den Griff zu bekommen, zunichte macht.

Wenn Sie Ihren Appetit anregen wollen, machen Sie vor dem Abendessen doch einen Spaziergang!



## *Konsum einschränken/meiden*

Fetteiche oder stark raffinierte Nahrungsmittel: wie Fast Food, Chips, Schokolade, Kuchen, Sahnesaucen, fettes Fleisch, Brotaufstriche, etc. Kochen Sie stattdessen lieber mit frischen Zutaten und essen Sie möglichst Vollwertkost.

Getränke mit Alkohol, Koffein oder große Mengen von künstlichen Süßstoffen.



## *Nicht vergessen*

Was bei einem Menschen funktioniert, funktioniert nicht bei allen! Probieren Sie bestimmte Nahrungsmittel aus und schauen Sie, wie es Ihnen damit geht. Wenn Sie glauben, dass ein Lebensmittel Probleme verursacht, lassen Sie es für ein paar Wochen weg. Aber versuchen Sie es später noch einmal zu essen, damit Sie nicht unnötig bestimmte Lebensmittel meiden.

Erhöhen Ihre Ballaststoffaufnahme langsam, um unerwünschte Nebenwirkungen zu vermeiden und erhöhen Sie gleichzeitig auch unbedingt die Flüssigkeitszufuhr.

Nehmen Sie sich Zeit beim Essen und zum Entspannen. Wenn Sie beim Essen nicht hetzen und gründlich kauen, unterstützen Sie damit den Verdauungsprozess. Und probieren Sie einige Entspannungstechniken aus.

Essen Sie öfter kleinere Mahlzeiten oder kleinere Portionen. Damit Ihr Verdauungssystem optimal arbeiten kann.

# Rezepte

Hier sind einige Rezept-Vorschläge für eine ballaststoffreiche Ernährung. Wenn bestimmte Zutaten nicht für Sie geeignet sind, passen Sie die Rezepte – je nach Verträglichkeit für Sie – entsprechend an.

## Müsli

### Zutaten

**Hafer, Gerstenflocken, Dinkelflocken**

**Gehackte Nüsse:** Mandeln, Walnüsse, Paranüsse, Cashew-Nüsse, Pistazien, Macadamianüsse, Erdnüsse, Haselnüsse, Pekannüsse

**Samen:** Leinsamen (Flachs), Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Kürbiskerne, Chiasamen

**Getrocknete Früchte:** Pflaumen, Aprikosen, Rosinen, Datteln, Feigen, Pfirsiche

**Frisches Obst:** Banane, Beeren, Kirschen, Birne, Mango, Ananas, usw.

**Kokosraspeln**

**Zimt, nach Belieben**

**Milch/Joghurt mit lebenden Kulturen**

### Zubereitung

Machen Sie Ihr eigenes Müsli mit einer Mischung aus einigen dieser Bestandteile. Variieren Sie dabei die Menge von jeder Zutat – je nach Verträglichkeit.

Um Zeit zu sparen, können Sie sich Ihre bevorzugten Zutaten vorab mischen (mit Ausnahme von frischem Obst) und den Mix in einem luftdichten Behälter aufbewahren. Dann brauchen Sie in der Früh nur noch Milch und Obst zu Ihrer Portion geben.





# Eintopf mit Huhn und Wurzelgemüse

## Zutaten

**Olivenöl**

**Zwiebel, gehackt**

**Knoblauch, zerdrückt**

**Wurzelgemüse, gehackte** Karotten, Pastinaken, Steckerrüben, Kohlrabi, Sellerie, Süßkartoffeln

**Hühnerbrust**

**Gewürze & Kräuter** gemischt, Rosmarin, Koriander, Paprika, Kurkuma, Thymian, Kümmel, Pfeffer

**Hühnerbrühe** (Instant oder selbstgemacht)

**Pflaumen-Trunk**

## Zubereitung

Zwiebeln in einem Topf mit einem Schuss Öl anbraten, dann Knoblauch zugeben.

Wurzelgemüse Ihrer Wahl zufügen sowie Kräuter nach Belieben. Hühnerbrust kleinschneiden und ebenfalls dazugeben. Alles braten, bis es schön gebräunt ist. Inzwischen Hühnerbrühe zubereiten, etwa 1/3 Pflaumen-Trunk auf 2/3 Brühe zugeben, umrühren und in den Topf gießen, so dass alles gut bedeckt ist. Zudecken und etwa 30-40 Minuten lang köcheln lassen. Dann mit Vollkorn-Reis, Brot oder Kartoffelbrei servieren.





## Pflaumen-Trunk-Cocktail

### Zutaten

150 ml Pflaumen-Trunk

150 ml Sodawasser

50 ml Fruchtpüree

Zitronenscheibe

### Zubereitung

Alle Zutaten mit etwas gestoßenem Eis mischen und in ein hohes Glas gießen. Mit der Zitronenscheibe dekorieren.



# Bohnensalat

## Zutaten

**Gemischte Salatblätter**

**Gemischte Bohnen aus der Dose, abgespült**

**Tomate, gehackt**

**Gurke, gehackt**

**Avocado geschält, entkernt und in Würfel geschnitten**

**Karotten, gerieben**

**Feta-Käse, nach Belieben**

**Dressing:** Essig, Kräuter, Gewürze

**Samen:** Leinsamen (Flachs), Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Kürbiskerne, Chiasamen

**Beilagen (optional):** Gebackene Süßkartoffel, Vollkornreis, Quinoa, Couscous, Vollkornbrot

## Zubereitung

Machen Sie sich Ihren eigenen Salat – mit einer beliebigen Auswahl aus den hier aufgeführten Zutaten oder anderen Zutaten Ihrer Wahl. Die Bohnen und Samen machen den Salat reich an Ballaststoffen. Daher probieren Sie es zunächst mit kleineren Portionen, um die Verträglichkeit für Sie auszutesten.

Blätter, Bohnen, Tomatenstückchen, Gurkenstückchen, Avocadowürfel, geriebene Karotte und Feta in einer Schüssel mischen. Dressing Ihrer Wahl darübergießen und Samen darüber streuen.

Zusammen mit einer der hier vorgeschlagenen Beilagen servieren.





## Pizza

### Zutaten

#### **Boden:**

**2,5 Tassen**

**Weizenvollkornmehl**

**2,25 TL Trockenhefe**

**½ TL Salz**

**1 Tasse warmes Wasser**

**1 EL Olivenöl extra vergine**

**1 TL Zucker**

#### **Belag-Ideen:**

**Käse/Mozzarella**

**Tomatenpüree**

**Gemüse/Obst:** Zucchini, Tomaten, Champignons, Kapern, Oliven, Paprika, Spinat, Aprikosen, Zwiebeln, Auberginen, etc.

**Fleisch/Fisch:** Huhn, Schinken, Sardellen, Pute, Thunfisch, Chorizo, Schellfisch, Lachs, etc.

**Kräuter/Gewürze**

### Zubereitung

Hefe, Wasser und Zucker in einer kleinen Schüssel vermengen, 5 Minuten ruhen lassen.

In einer weiteren Schüssel Mehl und Salz vermengen und die Hefe-Mischung sowie das Olivenöl in eine Kuhle in der Mitte der Mehlmischung gießen.

Alles verrühren, dann ca. 5 Minuten lang kneten. Mehl esslöffelweise zufügen, bis der Teig nicht mehr klebrig ist.

Eine Kugel formen und in einer gefetteten, abgedeckten Schüssel bis zu einer Stunde gehen lassen.

Backofen auf 240° C vorheizen.

Den aufgegangenen Teig durchkneten und wieder zu einer Kugel formen. Teigkugel mit etwas extra Mehl auf der Oberfläche – um zu verhindern, dass er klebt – ausrollen.

Mit den gewünschten Zutaten belegen.

Pizza in den Ofen schieben und 10-15 Minuten lang backen oder bis alle Zutaten durchgebacken sind.

Vor dem Aufschneiden ruhen lassen und mit ein paar Rucolablättern garnieren.

Zusammen mit einem Salat und knackigen Gemüse-Sticks servieren.

# Smoothie von Pflaumen-Trunk und Joghurt

## Zutaten

75 ml Pflaumen-Trunk

75 ml Apfelsaft

75 ml Joghurt mit lebenden  
Kulturen

## Zubereitung

Vor der Zubereitung alle Zutaten kaltstellen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis alles schön glatt ist. Alternativ mit dem Handrührgerät mixen.





## Dinkelbrot

### Zutaten

- 50 g Dinkelmehl
- 10 g Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 50 g Sonnenblumen- oder Pinienkerne
- 50 g Sesamsamen
- 50 g Leinsamen
- 500 ml warmes Wasser

### Zubereitung

Backofen auf 200° C vorheizen.  
Eine Kastenform einfetten. Alle Zutaten unter Zugabe des Wassers miteinander vermengen, anschließend in die Kastenform füllen. (Das Brot wird noch besser, wenn man den Teig vor dem Backen über Nacht an einem kühlen Ort gehen lässt!)

Circa 1 Stunde backen, und aus der Backform stürzen. Brotlaib für weitere 5-10 Minuten in den Ofen schieben.



# Haferkekse

## Zutaten

**250 g Haferflocken**

**25 g Butter,  
geschmolzen**

**½ TL Natron**

**Prise Salz**

**150 ml heißes  
Wasser**

## Zubereitung

Backofen auf 180° C vorheizen.

Haferflocken, Natron und Salz in eine Schüssel geben. Butter und Wasser zufügen und alles gut verrühren.

Die Arbeitsfläche mit Haferflocken bestreuen und Teig auf die gewünschte Dicke ausrollen (am besten mit den Händen). Mit dem Plätzchenausstecher Formen ausschneiden, alle auf ein Backblech setzen und ungefähr 15 Minuten lang backen.

Vor dem Essen abkühlen lassen (wenn Sie warten können)!





Amaz!n™ Prunes

*Kalifornische Trockenpflaumen*

