

# Wenn es rumort und klemmt im Bauch

Falsche Ernährung, zu wenig Bewegung und Dauerstress belasten den Organismus. Oftmals äussert der Körper sein Missfallen mit Verdauungsbeschwerden. Diese stören das Wohlbefinden empfindlich. Aber es gibt Massnahmen, mit denen die Verdauung wieder in Schwung kommt.

Schätzungen gehen davon aus, dass mindestens jeder dritte Erwachsene an Verstopfung oder Blähungen leidet. Trotzdem sind beide Leiden immer noch Tabu-Themen. Wer Bauchbeschwerden verspürt, greift gerne zu Abführmitteln. Dieser Griff ist jedoch nicht harmlos, auch wenn auf der Verpackung «natürlich» oder «rein pflanzlich» steht. Sinnvoller und gesünder ist es, seine Ernährung umzustellen und für mehr Bewegung zu sorgen.

Für eine optimale Verdauung braucht es Wasser, Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe sowie Milchsäurebakterien. Fehlen diese, gerät die Balance im Darm in Schieflage. Verstopfung und Blähungen sind mögliche Folgen. Darmprobleme können auch seelische Ursachen haben wie Ärger, Frust und Dauerstress.

#### Das bringt den Darm in Schwung

Gemüse, Salate, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte liefern die für die Ver-



**Regula Thut Borner**

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

#### Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon:  
Montag bis Donnerstag von  
9.00 bis 11.00 Uhr  
031 359 57 56  
Oder schreiben Sie an:  
Schweizer Milchproduzenten SMP  
Redaktion LE MENU  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
ernaehrungsberatung@lemenu.ch

Mehr Beiträge zur gesunden Ernährung unter  
[www.lemenu.ch/wellfood](http://www.lemenu.ch/wellfood)



daung so wichtigen Nahrungsfasern. Deshalb schlägt die Ernährungspyramide auch vor, täglich zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse zu essen, bei den Stärkeprodukten die Vollkornvarianten zu bevorzugen und regelmässig Hülsenfrüchte auf den Tisch zu bringen. Alle diese Nahrungsmittel machen die Mahlzeiten farbig, geschmacklich abwechslungsreich und liefern Vitamine und Mineralstoffe.

#### Jogurt schützt

Wer regelmässig gesäuerte Milchprodukte wie Jogurt und Sauermilch isst, versorgt den Körper mit Milchsäure und Milchsäurebakterien. Sauermilchprodukte mit probiotischen Milchsäurebakterien verfügen über zusätzliche Eigenschaften, die sich besonders positiv auf den Organismus auswirken. Probiotische Milchsäurebakterien überstehen auch die erste Verdauungsstation, den Magen, und erreichen so in ausreichender Menge aktiv den Darm. Dort entfalten sie dann ihre positive Wirkung: Sie haften sich als Schutzschicht an die Darmwand, beeinflussen das Gleichgewicht der natürlichen Darmflora positiv und verdrängen unerwünschte Bakterien. Die Verdauung

profitiert, wenn täglich Jogurt gegessen wird. Gegen einen trägen Darm und gegen Blähungen kann der Wechsel auf probiotische Sauermilchprodukte hilfreich sein.

#### Ohne Wasser geht nichts

Nahrungsfasern können ihre Wirkung nur entfalten, wenn auch genügend getrunken wird. Ein bis zwei Liter Flüssigkeit, vorzugsweise in Form von Wasser, stark verdünnten Fruchtsäften und Tees entsprechen der heute empfohlenen Menge. Wer unter Blähungen leidet, sollte warme Getränke den gekühlten vorziehen und auf kohlenstoffhaltiges Wasser verzichten.

#### Das Feuer entfachen

Gewürze, die Schärfe ins Essen bringen, zünden auch im Darm das Feuer an: Pfeffer, Chili, Curry und Ingwer sind dazu besonders geeignet. Eine Tasse heisses Wasser mit etwas frisch geriebenem Ingwer und einem Spritzer Zitronensaft kann als morgendliche Starthilfe gute Dienste tun. Und auch gegen Blähungen kennt die Hausapotheke zahlreiche Mittel: zum Beispiel Anis, Kümmel und Fenchelsamen. Gedämpfte Apfelstück-

lein mit Anis, Kümmel im Gemüseragout und geröstete Fenchelsamen im Linsencurry verleihen den Speisen einen besonders würzigen Geschmack und tun auch der Verdauung gut.

#### 6 Tipps für mehr Wohlbefinden im Bauch

- Trinken Sie täglich ein bis zwei Liter Wasser.
- Essen Sie täglich zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte.
- Wählen Sie täglich Bifidus-Jogurt oder Sauermilchprodukte mit probiotischen Milchsäurebakterien.
- Nehmen Sie sich Zeit für regelmässige Mahlzeiten und langsames Essen.
- Gehen Sie morgens immer zur gleichen Zeit auf die Toilette.

Frische Zutaten,  
regelmässige  
Mahlzeiten und  
Zeit zum Essen:  
das tut gut.

