



DONIEC BIRKNER DONIEC

Praxis für interdisziplinäre Proktologie und Endoskopie

Ernährung bei Blähungen



© muehlberg / Fotolia

Blähungen hat fast jeder von Zeit zu Zeit. Es befindet sich **zu viel Luft im Darm**, die drückt und zwickt. Er bläht sich auf (Meteorismus), und es kommt zu einem übermäßig starken Abgang von Darmgasen (Flatulenz).

Etwas Luft im Darm zu haben und sie über den After zu entlassen **ist** völlig **normal**. Auch der unangenehme Geruch, der dabei auftreten kann, ist nicht ungewöhnlich. Er wird durch Darmbakterien verursacht, die schwefelhaltige Gase produzieren.

Blähungen sind **keine Krankheit**, sondern ein Symptom, das **meistens harmlos** ist, in der Regel von selbst wieder verschwindet und das verschiedene Ursachen haben kann. Häufige Ursachen sind eine falsche Ernährung, schnelles Essen oder auch Stress.

Dauerhafte Blähungen könnten jedoch ein Signal des Körpers, das ernst genommen werden sollte. Sie weisen auf ein Ungleichgewicht im Verdauungssystem hin, z.B. durch falsche Ernährung.

Wie Darmgase entstehen

Darmgase entstehen vor allem während der Verdauung - insbesondere wenn ballaststoffreiche Kost oder große Mengen an Kohlenhydraten oder Eiweiß von den Darmbakterien zersetzt werden. Sie produzieren dabei unter anderem Wasserstoff, Methan und Kohlendioxid (CO₂). Der Großteil der Gase tritt ins Blut über und wird über die Lunge abgeatmet. Der Rest entweicht über den Darm.

Blähungen sind Folge vielfältiger Ursachen. In den allermeisten Fällen ist der Blähbauch harmlos und entsteht durch falsche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten.

Ursachen für Blähungen



A. Zu viel Gas im Darm

A.1 Häufigste Ursachen (bedingt durch Nahrungsmittel & Lebensgewohnheiten):

- **Ballaststoffreiche Ernährung** mit hohem Anteil löslicher Ballaststoffe, die vor allem in Obst und verschiedenen Gemüsesorten enthalten sind.
- **Zu viele Getreideprodukte:** Eine Ernährung, die hauptsächlich aus isolierten und konzentrierten Kohlenhydraten (Weißmehlprodukte, Zucker) beruht, fördert automatisch Gärprozesse im Darm. Allerdings stellen Vollkornprodukte hier keine sinnvolle Alternative dar, da Sie meist noch mehr Blähungen verursachen als ihre weißen Verwandten.
- **Zu viel Eiweiß:** Auch ein Übermaß an Proteinen (tierische Eiweiße oder Eiweißpräparate z.B. Proteindrinks) fördert die Entstehung von Blähungen. Proteine werden oft nur unzureichend verdaut, wodurch es zu Fäulnisprozessen kommt, die zu Blähungen führen.
- **Ungesunde Essgewohnheiten:** Viele heute übliche Essgewohnheiten stören eine gesunde Verdauung:
 - spätes oder nächtliches Essen
 - mangelndes Kauen und Einspeicheln der Nahrung
 - ungünstige Mengenverteilung, z. B. nur eine große Mahlzeit am Tag
 - Essen und gleichzeitiges Trinken
 - Schlingen beim Essen: Wer seine Mahlzeiten hastig verschlingt, verschluckt etwa doppelt so viel Luft wie normalerweise (Aerophagie)!
 - zu fettige oder süße Speisen: Bakterien müssen aktiv werden, um sie zu zerlegen.
 - **kohlensäurehaltige Getränke, Alkohol und Kaffee**
 - **Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit, Mannit** (z.B. in vielen Diät- und Lightprodukten)
 - **Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln:**
 - Unverträglichkeit von Milch- oder Fruchtzucker (**Lactose- oder Fruktoseintoleranz**)
 - **Zöliakie** (glutensensitive Enteropathie): Unverträglichkeit von Gliadin/Gluten (Bestandteil in Getreiden)

A.2 Krankheiten als Ursache (selten):

- **Chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung:** Wenn die Bauchspeicheldrüse erheblich geschädigt ist, bildet sie unter anderem zu wenig Enzyme. Es kommt zu ausgeprägten Verdauungsproblemen (Maldigestion).
- Möglich ist das auch bei einer **Mukoviszidose**.
- **Bakterielle Überwucherung im Darm** (Blindsacksyndrom): Bakterien aus dem Dickdarm besiedeln den Dünndarm, wo sie eigentlich nicht hingehören. Dort stören sie unter anderem die Fettverdauung. Die Folgen: Fettstühle, Überblähung.
- **Kurzdarmsyndrom:** komplexe Verdauungsstörung nach Entfernung eines größeren Dünndarmstücks. Unter anderem entstehen vermehrt Darmgase.
- **Dickdarmkrebs (Kolonkarzinom):** Stellt jemand fest, dass beim Abgang eines Windes neuerdings geringe Mengen Stuhl nicht gehalten werden, oder entweichen auffallend oft übelriechende Winde, so kann eventuell eine bösartige Darmgeschwulst die Ursache sein. Es gibt aber auch zahlreiche andere Gründe dafür:

B. Störungen der Magen-Darmbewegungen (chronische oder akute Motilitätsstörung)

- **Reizdarm:** Dieses Krankheitsbild ist eine der häufigsten Ursachen für Blähungen. Das Bewegungsmuster des Darmes ist hier chronisch gestört, wodurch er zum Beispiel auf Luftansammlungen vermehrt schmerzhaft reagiert. Häufig kommt es bei einem Reizdarm neben vermehrten Blähungen auch zu Unregelmäßigkeiten beim Stuhlgang.
- **Chronisch entzündliche Darmerkrankungen:** Blähungen können auch auf eine bereits bestehende chronisch entzündliche Darmerkrankung hinweisen. Bei Morbus Crohn beispielsweise führen die oft vorhandenen Engstellen im Darm dazu, dass sich der Darm über der Engstelle weitet, was zu Schmerzen und Blähungen führt. Auch bei Colitis ulcerosa, einer weiteren chronisch entzündlichen Darmerkrankung, wird ein Schub von teilweise heftigen Blähungen begleitet.

C. Zu wenig Gas verlässt den Darm über das Blut (gestörte Gasabsorption)

- z.B. bei Pfortaderhochdruck

D. Andere Auslöser und Umstände:

- **Bewegungsmangel** macht den Darm träger und fördert ebenfalls Flatulenz.
- **Psychische Faktoren**, die zu Magen-Darm-Beschwerden und Überblähung führen können, sind Angst und Stress. Häufig essen die Betroffenen dann zu hastig und verschlucken zu viel Luft (Aerophagie). Eventuell kann hier eine Verhaltens- und Entspannungstherapie oder auch eine Ernährungsberatung hilfreich sein.
- **Medikamente:** Für die Nebenwirkung Flatulenz sind zum Beispiel Wirkstoffe wie Acarbose oder Miglitol zur Senkung eines erhöhten Blutzuckers bei Diabetes mellitus Typ 2, einige penicillinhaltige Antibiotika, entzündungshemmende Medikamente wie der Arzneistoff Diclofenac, sodann Laktulose und andere Abführmittel bekannt.
- **Schwangerschaft:** Vor allem in der Frühschwangerschaft werden viele Frauen von Verstopfung und Blähungen geplagt, weil der Körper das Hormon Progesteron produziert, welches das Muskelgewebe von Organen entspannt, inklusive der Muskulatur im Magen-Darm-Trakt. So wird die Verdauung ungewohnt träge. Und später drückt das Kind zusätzlich auf den Darm und kann die Verdauung noch erschweren.

Therapie von Blähungen

Blähungen werden häufig als unangenehm oder auch als peinlich empfunden. Eine Therapie ist aber normalerweise nicht notwendig. Es hilft oft schon, **den eigenen Lebensstil zu überprüfen**, und ein paar kleine Dinge zu ändern, wie z.B. ein **Verzicht auf blähende oder schlecht verträgliche Speisen**. Statt weniger üppiger Mahlzeiten empfehlen sich **mehrere kleine, leicht verdauliche Portionen am Tag**. Dies, wie auch **regelmäßige Bewegung** im Freien entlastet den Darm spürbar.

Verschiedene Heilpflanzen, etwa **Fenchel** als Teezubereitung, wirken entlastend (carminativ) und krampflösend. Kurzfristig leisten auch entsäuemde Präparate aus der Apotheke mit Wirkstoffen wie **Dimeticon** oder **Simeticon** gute Dienste.

Falls starker Stress auf den Magen und Darm geschlagen hat, liegt ein Ansatzpunkt darin, die innere Ruhe erneut zu erlangen.



Treten Blähungen nicht mehr nur gelegentlich auf, sondern jeden Tag in belästigender Form, dann ist folgende Vorgehensweise empfehlenswert:

1. **Nahrungsmittelunverträglichkeiten abklären lassen** bzw. selbst austesten.
2. **Führen Sie ein Ernährungs-Tagebuch.**
3. **Gehen Sie zum Arzt**, insbesondere dann, wenn neben den Blähungen weitere auffällige Symptome wie z. B. Blut im Stuhl, Schmerzen, unerwünschte Gewichtsabnahme, chronische Durchfälle oder chronische Verstopfung auftreten.
4. **Stellen Sie Ihre Ernährung um.** Berücksichtigen Sie dabei natürlich bestehende Unverträglichkeiten, die bei Ihnen bisher zu Blähungen führten, meiden Sie Produkte mit Zuckeraustauschstoffen und orientieren Sie sich gleichzeitig an den Richtlinien einer natürlichen und basenüberschüssigen Ernährungsweise, die automatisch zu einer Reduzierung der oft problematischen Getreideprodukte und tierischen Eiweißen führt. Würzen Sie mit frischen oder getrockneten Kräutern, Tamari oder Kristallsalz und meiden Sie Gewürz-Fertigmischungen.
5. **Sorgen Sie für regelmäßige Mahlzeiten**, um Blähungen vorzubeugen. Essen Sie nicht spät am Abend oder nur eine leichte Mahlzeit (z. B. eine Gemüsesuppe).
6. **Trinken Sie nicht zu den Mahlzeiten.** Trinken Sie jedoch außerhalb der Essenszeiten (eine Stunde vor oder ab einer Stunde nach dem Essen) mindestens 2,5 Liter reines kohlenstofffreies Wasser täglich, um die Ausscheidung von Stoffwechselabfallprodukten zu fördern, damit auch die Verdauung zu unterstützen und folglich Blähungen vorzubeugen.
7. **Vermeiden Sie „Säurebildner“:** Zucker und Süßwaren, helles Brot, Nudeln, schwarzer Tee, Fleisch, Wurst, Fisch, Käse, Eier, Sojaprodukte, Erdnüsse und Alkohol.
8. **Unterstützen Sie Ihre Leber** mit einer gesunden basenüberschüssigen Ernährung (s. Quellen unten), aber auch mit z. B. Bitterstoffen, um Blähungen zu verhindern, die aufgrund einer Leberschwäche entstehen könnten.
9. Kümmern Sie sich um ein **effektives Stress-Management**, da kaum ein Organ so unmittelbar auf Stress reagiert als der Darm, so dass sich Blähungen schon allein aufgrund einer aufregenden Situation ergeben können oder dadurch gefördert werden.

Quellen:

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/blaehungen.html>
<http://www.netdokter.de/symptome/blaehungen/>
<http://www.apotheken-umschau.de/blaehungen>
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/saure-und-basische-lebensmittel.html>
http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/021-016-018m_S3_Leitlinienreport_Reizdarm_und_intestinale_Motilitaetsstoerungen.pdf
<http://www.onmeda.de/symptome/blaehungen-ursachen-9820-2.html>

Erstellt von Frau Mari Arens, Ärztin in der Praxis Doniec/Birkner