



# Entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen

Vollwertige Schonkost beruhigt den Darm

Dr. med. Rainer Matejka, Kassel

**Es gibt eine Reihe von Ernährungsempfehlungen, die bei der Therapie entzündlicher Magen-Darm-Erkrankungen hilfreich sind. Sie lassen sich zusammenfassen unter dem Begriff vollwertige Schonkost. Dabei handelt es sich um eine Ernährung, die sich an den Grundsätzen der Vollwertkost orientiert und – was besonders wichtig ist – gut vertragen wird.**

Neben dem Reizdarm, zählen zu den entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen vor allem Colitis ulcerosa und Morbus Crohn, Divertikulitis, akute und chronische Gastritis sowie Refluxösophagitis. Beim Reizdarmsyndrom, auch irritables Kolon genannt, liegt eine Störung des Darms ohne organische Ursache vor. Als Symptome treten Blähungen, Verstopfung und Durchfall abwechselnd auf.

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn zählen zu den chronisch entzündlichen Erkrankungen. Bei Colitis ulcerosa ist vorwiegend der Dickdarm betroffen, bei Morbus Crohn vorzugsweise der Dünndarm. Während bei der Divertikulitis Ausstülpungen der Darmwand, sogenannte Divertikel, entzündet sind, ist bei der Gastritis die Magenschleimhaut und bei der Refluxösophagitis die Speiseröhre entzündet.

„Eine Magen-Darm-Diät gibt es nicht“, behaupten Gastroenterologen. Mittlerweile wird bei einer ganzen Reihe von Krankheiten - von rheumatischen Erkrankungen über Stoffwechselstörungen bis hin zu einigen Krebsarten - ein Zusammenhang mit Ernährungsgewohnheiten aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse vermutet. Ausgerechnet bei Erkrankungen desjenigen Organsystems, das in erster Linie mit der Nahrung in Berührung kommt, nämlich dem Verdauungstrakt, soll dies nicht gelten?

Gibt es für (junge) Patienten mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa wirklich nichts Besseres als den Hinweis, nun müsse auf Dauer die Einnahme stark entzündungshemmender Medikamente erfolgen? Oder ist es eher so, dass die geringe Bedeutung, die Ernährungsfragen nach wie vor in der klinischen Medizin beigemessen werden, auch bei akuten Magen-Darm-Erkrankungen zu einer Behandlungsstrategie geführt haben, die weitgehend auf Arzneimittel fixiert ist?

## Das A und O der Ernährung ist die Bekömmlichkeit

Damit keine Missverständnisse aufkommen: In der Phase der akuten Entzündung kann die Einnahme starker Arzneien durchaus notwendig sein. Auch sei zugestanden, dass eine simple Einheitsdiät, wie sie früher bestehend aus Milchsüppchen und Haferbrei verabreicht wurde, sicherlich nicht die geeignete Dauerernährung bei chronischen Verdauungsstörungen darstellt. Dennoch lassen sich aus Sicht der Erfahrungsheilkunde sehr wohl eine ganze Reihe von Ernährungsstandards ableiten, die als Grundbehandlung für alle entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen gelten.

Zusammenfassend könnte man diese Kost als „vollwertige Schonkost“ beschreiben. Dies bedeutet, eine nach den Kriterien der Vollwerternährung zusammengestellte Ernährung wird konsequent auf Bekömmlichkeit getrimmt. Denn: Eine Vollwertnahrung kann für den angeschlagenen Verdauungstrakt auch belastend sein, wenn nicht bestimmte Kriterien berücksichtigt werden. Dabei sollten immer individuelle Verträglichkeiten berücksichtigt werden, denn was der eine verträgt, muss für den anderen nicht unbedingt bekömmlich sein. Nachfolgend zeigt eine Gegenüberstellung, welche Nahrungsmittel möglichst zu meiden und welche zu bevorzugen sind:

### • Agavensirup statt Zucker

Haushaltszucker (Saccharose) stellt seit jeher einen Zankapfel im Ernährungsbereich dar. Obwohl immer wieder versucht wird, von wissenschaftlicher Seite die Harmlosigkeit des Haushaltszuckers darzulegen, sprechen gewichtige Argumente dafür, ihn konsequent zu meiden. Zucker bewirkt im Verdauungstrakt ein Milieu, bei dem es leicht zu Gärungen kommen kann. Das fördert die Verbreitung unerwünschter Darmkeime, die letztlich den Stoffwechsel und das Immunsystem beeinträchtigen. Untersuchungen zeigen ferner:

Zuckerkonsum verschlechtert die Ernährung der Darmwandzellen. Honig ist ebenfalls weniger geeignet, weil er säuert. Generell sollten Süßungsmittel nur maßvoll verwendet werden.

### • Gedünstetes statt rohes Gemüse (Paprika, Lauch, Zwiebeln)

Rohkost wird bei entzündlichen Erkrankungen des Verdauungstraktes oft schlecht vertragen. Auch Patienten mit Störungen der Gallenblasenfunktion reagieren darauf häufig mit Blähungen oder Druckgefühl im rechten Oberbauch. Dünsten und Garen im Wok verbessern hingegen die Bekömmlichkeit von Gemüse erheblich. Lässt die Entzündung nach, kann der Anteil an Rohkost in der Nahrung allmählich gesteigert werden.

### • Pflanzenfett (unerhitzt) und Butter statt erhitzte (tierische) Fette

Erhitzte tierische Fette wirken entzündungsfördernd. Butter hingegen, aus überwiegend kurzkettigen gesättigten Fettsäuren bestehend, wird in der Regel auch bei einem empfindlichen Verdauungstrakt gut vertragen. Ansonsten sind bei Darmerkrankungen unerhitzte Pflanzenfette aus kalter Pressung zu bevorzugen.

### • Lamm, Geflügel oder kein Fleisch statt Schweinefleisch und Räucherwaren

Gesättigte tierische Fette können entzündliche Reaktionen



## Entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen

der Darmschleimhaut begünstigen und möglicherweise dadurch auch einen Nährboden für bösartige Entartungen schaffen. Das gilt besonders für denaturierte Fette, wie sie in Wurstwaren enthalten sind. Räucherwaren wie Brühwürste oder Schinken enthalten oftmals Nitritpökelsalze. Sie führen im Körper zur Bildung von Nitrosaminen, die ebenfalls zu den potentiell krebserregenden Substanzen zählen. Fleisch- und Wurstprodukte liefern Arachidonsäure, die Entzündungsreaktionen begünstigen. Schonend zubereitetes Fleisch von Tieren aus artgerechter Haltung bereitet in der Regel auch bei Magen-Darm-Erkrankungen keine gravierenden Verträglichkeitsprobleme. Allerdings sollte Fleisch generell nur in Maßen verzehrt werden.

### • Melonen und Mangos statt Äpfel und Citrusfrüchte

Die Empfehlung, im Rahmen einer gesunden Ernährung viel frisches Obst zu verzehren, gilt für den Magen- Darm-Patienten nicht. Insgesamt sollte der Verzehr von rohem Obst stark eingeschränkt werden. Besonders Äpfel sind aufgrund ihres Säuregehaltes alles andere als geeignet.

### • Feinkrumiges statt grobkörniges Brot

Vor allem grobkörniges Brot wirkt gär- und damit blähfreudig. Bei den Brotsorten sollten daher feinkrumige Brote (Grahambrot oder Vollkornknäcke) bevorzugt werden. Brot aus angekeimtem Getreide ist ebenfalls bekömmlich. Abgesehen von Patienten mit Zöliakie, einer Unverträglichkeit gegenüber Klebereiweiß (Gluten) im Getreide, kann sich auch bei Patienten mit Verdauungsstörungen, die glutenhaltige Getreidesorten meiden, manchmal das Befinden bessern. Glutenhaltig sind Roggen, Weizen, Dinkel, Hafer, Grünkern und - in geringem Umfang - Wildreis. Glutenfrei sind Hirse, Reis, Mais, Amaranth, Quinoa und Buchweizen.

### • Dinkelschleim und Hirsebrei statt Müsli und Frischkornbrei

Dem Müsli wird oft Obst beigemischt. Diese Kombination ist oft gärfreudig und deswegen alles andere als „leicht“ verdaulich. Patienten mit angeschlagenem Verdauungstrakt können das bestätigen. Dinkelschleim – sofern Gluten verträglich ist - oder Leinsamenschleim (dreimal täglich einen Becher) hingegen wirkt beruhigend auf die Schleimhaut und damit sogar im akuten Schub entzündlicher Darmerkrankungen reizlindernd und beruhigend.

### • Pellkartoffeln statt Pommes frites und Chips

Kartoffeln sind generell ein schmackhaftes und gesundes Nahrungsmittel. Auch bei Störungen des Verdauungstraktes sind sie daher in Form von Pellkartoffeln, besonders auch als Kartoffelbrei, gut geeignet. Die positiven Eigenschaften der Kartoffel werden allerdings durch Verarbeitungsprozesse, etwa zu Chips oder Pommes frites, zunichte gemacht.

### • „Gelber“ und „grüner“ Tee statt Kaffee, Schwarztee und „roter“ Tee

Kaffee reizt aufgrund seiner Röststoffe die Schleimhäute von Magen und Darm. Durch Zugabe von Sahne kann die Reizwirkung etwas abgemildert werden. Auch „rote“ Tees wie Hagebutte-, Malven- oder Früchtetee säuern und sind daher vor allem bei entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen ungeeignet. Besser sind dagegen: „gelbe“ Teesorten wie Kamille-, Fenchel- oder Melissentee. Sie wirken krampflösend, beruhigend auf die Schleimhaut und antientzündlich.

### • Kräuter statt scharfer Gewürze

„Scharfe“ Gewürze wie Cayennepfeffer oder Kreuzkümmel regen den trägen Verdauungstrakt an, da sie Verdauungssäfte „locken“. Bei entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen reizen sie jedoch. Speisen sollten daher dezent mit frischen Kräutern verfeinert werden.

### • Frischkäse statt Milch und Schmelzkäse

Entgegen landläufiger Meinung wird Milch keineswegs „gut vertragen“. Im Gegenteil, sie hemmt oft die Tätigkeit des Verdauungstraktes und belastet das lymphatische System. Hierauf wies schon vor Jahrzehnten der Wiener Arzt Bernhard Aschner hin. Von daher lehnen Patienten mit Magen-Darm-Störungen Milch oft als „schlecht verträglich“ ab. Da bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn womöglich Autoimmunprozesse im Spiel sind, sollte Milch als Lebensmittel mit hoher Allergenpotenz gemieden werden.

Schmelzkäse ist ein stark verarbeitetes Lebensmittel mit zahlreichen Zusatzstoffen und sollte daher möglichst gemieden werden. Verschiedene Frischkäsesorten (in Maßen) können allerdings auch vom Magen-Darm-Patienten vertragen werden.

### Worauf Sie generell bei der Schonkost achten sollten

In der Quintessenz sollte der Patient mit entzündlichen Erkrankungen des Verdauungstraktes daher berücksichtigen:

- Nur leicht verdauliche Nahrungsmittel verwenden.
- Alle Speisen leicht verdaulich zubereiten (dünsten und kochen, anstelle von braten, grillen oder Rohkost).
- Gesamtnahrungsmenge knapp halten.
- Kleine, aber häufige Einzelmahlzeiten, alle zwei bis drei Stunden.
- Abends möglichst früh, möglichst leicht, möglichst wenig essen.



## Entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen

- Ruhe und Entspannung beim Essen, keine Ablenkung.
- Jeden Bissen kauen, speicheln und „ausschmecken“, um den Eigengeschmack des Lebensmittels optimal zu erleben.
- Keine Unterzuckerung aufkommen lassen, die Ursache für Heißhungerattacken sein könnte.
- Bei Nahrungsmitteln mit hohem Säuregehalt zurückhalten.
- Zurückhaltung bei Nahrungsmitteln mit hohem Ballaststoffgehalt, zumindest in der Phase der akuten Entzündung.

(modifiziert nach Karl Pirlet, em. Prof. für Innere Medizin und Naturheilkunde an der Universität Frankfurt/M.).

### Weiterführende Literatur:

- R. Matejka:  
Moderne Konstitutionstherapie. Hippokrates, Stuttgart, 1998
- E. Rauch, P. Mayr: Milde Ableitungsdiät. Hüthig Medizin GmbH, Heidelberg, 2001

### Verfasser

Dr. med. Rainer Matejka, Kassel  
Ehrenpräsident des Deutschen Naturheilbundes eV

### Quelle

Der Naturarzt 7/2001

*Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.*

*Weitere Informationen erhalten Sie unter:*

### Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle  
Christophallee 21  
75177 Pforzheim  
Telefon 07231 / 4629 282  
Telefax 07231 / 4629 284  
E-Mail: [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)  
[www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

*Der Natur  
und dem Leben vertrauen!*