

28/2013 | 1. Oktober

Essen und Trinken beim Reizdarmsyndrom

Ernährung individuell auf Symptome abstimmen

(dge) Ein Reizdarmsyndrom kann vorliegen, wenn häufig Bauchkrämpfe, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung auftreten und der Arzt eine organische Krankheit ausschließen konnte. Da die Symptome des Reizdarmsyndroms komplex und vielfältig sind, ist eine eindeutige Diagnose aufwendig. Dabei ist es wichtig, Magen-Darm-Krankheiten und Lebensmittel-Unverträglichkeiten, die ähnliche Beschwerden verursachen können, aber eine andere Behandlung erfordern, auszuschließen. Bestätigt sich die Diagnose, ist das Ziel der Therapie, die Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. Denn eine spezielle Reizdarmsyndrom-Diät gibt es nicht, aber eine individuell auf die Symptome abgestimmte Ernährung sowie eine Änderung des Lebensstils können dazu beitragen, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Basis ist eine vollwertige, dem Energiebedarf angepasste Ernährung mit einer möglichst fettarmen Zubereitung der Speisen. Lebensmittel sollten Betroffene nur dann meiden, wenn ihr Verzehr regelmäßig Beschwerden hervorruft und ihr Verzicht zu einer Besserung der Beschwerden führt. Dies kann auf zu heiße, zu kalte sowie panierte, frittierte, geräuchert und zu stark gewürzte Speisen zutreffen. Lebensmittel auf bloßen Verdacht hin vom Speiseplan zu streichen, schränkt die Lebensmittelauswahl unnötig ein und kann eine Fehl- und Mangelernährung begünstigen.

Die neue Infothek „Essen und Trinken beim Reizdarmsyndrom“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) gibt Betroffenen – ausgehend von Hintergrundinformationen zum Krankheitsbild – praktische Tipps, ihre Ernährung ausgewogen zu gestalten. Dabei geht die Broschüre auf wichtige Fragen ein, wie z. B. auf die Rolle von Ballaststoffen und Probiotika sowie den sogenannten FODMAPs (fermentierbare Kohlenhydrate wie Fructose oder Lactose und Zuckeralkohole wie Xylit oder Sorbit). Adressen zur weiterführenden Information runden den Ratgeber ab. Die DGE-Infothek kann unter der Artikel-Nr. 123033 für 1,00 EUR zzgl. Versandkosten beim DGE-MedienService unter www.dge-medien-service.de, Tel.: 0228 9092626 bestellt werden.

2 179 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: restemeyer@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de



Eine druckfähige Abbildung erhalten Sie unter:
<http://www.dge.de/rd/reizdarm/>

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.