

Bekommt man von Kirschen und Wasser Bauchweh?

Mo, 17.06.2019 - 09:46

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Viele kennen die Warnung noch aus der Kindheit: wenn man Kirschen isst, soll man danach kein Wasser trinken – sonst bekommt man Bauchschmerzen.

Eine mögliche Erklärung dafür sind Hefepilze, die auf der Schale von Kirschen und anderen Früchten vorkommen. Wird eine große Menge an Kirschen – mehr als ein halbes Kilo – auf einmal gegessen, ist der Magen damit überfordert. Nicht alle Hefepilze werden durch die Magensäure abgetötet. Wenn diese dann den Zucker aus den Kirschen vergären, entsteht Kohlendioxid, das unangenehme Blähungen hervorruft. Wird zusätzlich noch viel Wasser getrunken, wird die Magensäure weiter verdünnt, was die Bildung von Gasen verstärkt.

Nicht alle stimmen dieser Theorie zu. Ernährungsfachkräfte glauben, dass in der Vergangenheit hauptsächlich mit Keimen belastetes Brunnenwasser die Ursache für Bauchschmerzen war. Da Trinkwasser heute allgemein von guter Qualität ist, ist gegen ein Glas Wasser zum Obst nichts einzuwenden.

„Um möglicherweise vorhandene Keime zu entfernen, sollten Kirschen und andere Früchte vor dem Verzehr immer gründlich gewaschen werden“, empfiehlt Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Wer das Gefühl hat, frisches Obst nicht gut zu vertragen, isst lieber über den Tag verteilt mehrere kleine Portionen anstelle einer großen Menge auf einmal.“