Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Wie beeinflussen Lebensmittel die Verdauung?

Mon, 09/13/2021 - 09:57

Ob jemand bestimmte Lebensmittel gut oder weniger gut verträgt, ist individuell sehr verschieden. Einige Zusammenhänge sind jedoch allgemeiner Natur.

Eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr beispielsweise kann zu Verstopfung führen. Aber auch der gegenteilige Fall kann Verdauungsprobleme verursachen: wenn während der Mahlzeiten zu viel getrunken wird, kommt es aufgrund der Magendehnung und der Verdünnung der Magensäure zur vorzeitigen Magenentleerung, noch bevor der Speisebrei ausreichend vorverdaut ist. Sehr kalte Getränke rufen Völle- und Kältegefühl im Magen und möglicherweise Blähungen hervor. Kaffee wiederum regt die Magensaftproduktion an, was Magenschmerzen und Sodbrennen zur Folge haben kann.

Beim Gemüse gelten unter anderem Karotten, Zucchini, Kürbis und Pastinaken als gut verträglich. Dagegen zählen Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Sellerie, die meisten Kohlarten und Hülsenfrüchte zu den blähenden Lebensmitteln. „Durch bestimmte Zubereitungsarten wie Garen und Pürieren werden diese Gemüsearten bekömmlicher“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Bohnen, Linsen und andere Hülsenfrüchte werden leichter verdaulich, wenn das Einweichwasser abgegossen und sie in frischem Wasser gegart werden. Bereits gegarte Hülsenfrüchte aus dem Glas oder der Dose sollte man vor Verwendung mit reichlich Wasser abspülen. Auch Gewürze wie Kümmel oder Fenchel können die blähende Wirkung mindern.“

Viele Obstarten enthalten reichlich Fruktose (Fruchtzucker), welche Darmbeschwerden auslösen kann. Hier kann durch Kombination mit anderen Nahrungsmitteln wie beispielsweise Jogurt die Verdaulichkeit verbessert werden. Oder man versucht es mit kleineren Portionen.

Brote aus fein vermahlenem (Vollkorn-)Mehl sind generell leichter verdaulich als Brote mit ganzen Körnern. Auch die Teigführung spielt eine Rolle: Brote mit langer Teigführung werden meist besser vertragen als Brote mit kurzen Ruhezeiten. Für empfindliche Personen sind Getreideprodukte aus Dinkel und/oder alternativen Getreidearten wie Hirse, Buchweizen oder Quinoa oftmals besser verträglich als Produkte aus Weizen.

Positiv auf die Darmflora und damit auch auf die Verdauung wirkt sich aufgrund der enthaltenen Milchsäurebakterien der regelmäßige Verzehr von fermentierten Lebensmitteln wie Jogurt, Milchkefir und fermentiertem Gemüse (z.B. rohes Sauerkraut, Kimchi) aus.