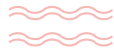


SENSIBLE BÄUCHE ESSEN ANDERS

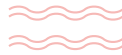


Die besten Gerichte bei Unverträglichkeiten, Reizdarm
und anderen Verdauungsbeschwerden

DOMINIKA KRÁLOVÁ

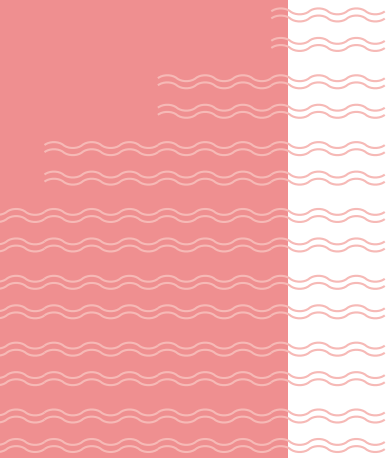
SENSIBLE BÄUCHE ESSEN ANDERS

Die besten Gerichte bei Unverträglichkeiten, Reizdarm
und anderen Verdauungsbeschwerden



südwest

FÜR MEINE TREUEN BEGLEITER



Inhalt

VORWORT DER AUTORIN	10
VORWORT VON PROF. DR. MICHAELA AXT-GADERMANN	12

Hinter den Kulissen - wie die Darmflora unsere Gesundheit beeinflusst	15
--	----

HOCH LEBE DER DARM!	
WAS DIE VERDAUUNG TÄGLICH FÜR UNS LEISTET	16
GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT!	16
DER MAGEN, EIN ROTIERENDER MUSKEL	16
NÄHRSTOFFPARTY IM DÜNNDARM	17
DAS GROSSE FINALE IM DICKDARM	18
DIE GEBURTSTUNDE DER DARMFLORE	18
DAS STARTERSET ERHALTEN BABYS BEREITS VOR DER GEBURT	18
WICHTIGE GRUNDBAUSTEINE FÜR DIE ZUKUNFT WERDEN WÄHREND DER GEBURT GELEGT	19
DIE ENTWICKLUNG DER DARMFLORE - ABHÄNGIG VON VERSCHIEDENEN FAKTOREN	19
DIE DARMFLORE, DER INDIVIDUELLE FINGERABDRUCK	19
WANN ENTWICKELN WIR UNVERTRÄGLICHKEITEN UND ALLERGIEN?	
ERSTE BEOBACHTUNGEN	19
DIE HÜTERIN UNSERER GESUNDHEIT - UNSERE MUTTER	20
BESONDERE OBACHT BEI KAISERSCHNITTBABYS	20
AUCH DAS STILLEN BEEINFLUSST DIE AUSBILDUNG UNSERER DARMWELT	20
DIE MIKROBIOTA UND DIE ENTWICKLUNG VON ALLERGIEN, INTOLERANZEN UND ENTZÜNDLICHEN ERKRANKUNGEN	21

Wenn es im Bauch rumort - alles rund um Nahrungsmittelintoleranzen	25
LEBENSMITTELALLERGIE IST NICHT GLEICH LEBENSMITTELINTOLERANZ	26
LEBENSMITTELALLERGIE IST EINE FEHLREAKTION DES IMMUNSYSTEMS	26
LEBENSMITTELINTOLERANZ - GESTÖRTE STOFFWECHSELPROZESSE IM DARM	27
EIN BEISPIEL - DIE MILCH	27
URSACHEN FÜR HISTAMININTOLERANZ	28
WEIZENSENSITIVITÄT, WEIZENALLERGIE UND ZÖLIAKIE - WENN DAS KLEBEREIWEISS KRANK MACHT	29
GLUTEN ALS AUSLÖSER	30
WEIZENSENSITIVITÄT	30
WEIZENALLERGIE	31
ZÖLIAKIE	31
GLUTENFREIE ERNÄHRUNG	32
GLUTENFREIE LEBENSMITTEL IM ÜBERBLICK	33
LAKTOSEINTOLERANZ	38
IM DÜNNDARM UNVERDAUTE LAKTOSE - BESCHWERDEN IM DICKDARM	39
LAKTOSE BINDET WASSER - DURCHFÄLLE	39
LAKTOSEINTOLERANZ UND IHRE FOLGEBESCHWERDEN	40
DIE FORMEN EINER LAKTOSEINTOLERANZ	40
LAKTOSEFREIE ERNÄHRUNG EINFACH IM ALLTAG UMSETZEN	40
MERKZETTEL FÜRS EINKAUFEN	42
ÜBERBLICK LAKTOSEHALTIGER UND LAKTOSEFREIER MILCHPRODUKTE	43
FRUKTOSEMALABSORPTION - AUCH OBST KANN ZU BAUCHKLAGEN FÜHREN	44
AUSLÖSER: VERRINGERTE TRANSPORTKAPAZITÄT VON GLUT-5-GLUKOSETRANSPORTERN	45
BLÄHUNGEN AUFGRUND ÜBERSCHÜSSIGER FRUKTOSE	45
FRUKTOSEMALABSORPTION - URSACHE ODER FOLGE?	45

DIE TOLERANZGRENZE INDIVIDUELL TESTEN	46
LEBENSMITTEL CLEVER KOMBINIEREN UND BESCHWERDEN UMGEHEN	46
FRUKTOSEARM ERNÄHREN - DER DREI-STUFEN-PLAN	47
LEBENSMITTELLISTE: EINSCHÄTZUNG FRUKTOSEHALTIGER LEBENSMITTEL	51
HISTAMININTOLERANZ - DER SONDERLING UNTER DEN NAHRUNGSMITTELINTOLERANZEN	54
HISTAMIN - EIN BIOGENES AMIN MIT VIELSEITIGEN FUNKTIONEN	55
URSACHEN FÜR HISTAMININTOLERANZ	56
PSEUDOALLERGISCHE REAKTION UND HISTAMINLIBERATOREN	56
DIAGNOSEMÖGLICHKEITEN FÜR HISTAMININTOLERANZ	57
IN ZEHN SCHRITTEN ZUR HISTAMINARMEN ERNÄHRUNG	58
LEBENSMITTELAUSWAHL FÜR EINE HISTAMINARME ERNÄHRUNG	59
WENN BESCHWERDEN AUF KEINE URSACHE ZURÜCKZUFÜHREN SIND - REIZDARM	63
URSACHEN: VERSTÄRKTE DARMBEWEGUNG UND EMPFINDLICHKEIT	63
DIAGNOSE SCHRITT FÜR SCHRITT	64
FERMENTIERBARE, KURZKETTIGE ZUCKER FÜHREN ZU BESCHWERDEN	64
WAS GENAU VERSTECKT SICH HINTER FODMAP?	64
FODMAPS - DAS FAST FOOD FÜR UNSERE DARMBAKTERIEN	66
DIE RICHTIGE MENGE IST AUSSCHLAGGEBEND!	66
FODMAP-ARM FÜR IMMER?	66
WELCHE LEBENSMITTEL SIND FODMAP-ARM?	67
WAS FÜR EIN „TYP“ BIST DU DENN? EIN DIAGNOSTIKTOOL	69
DIE DIAGNOSTIK GEHÖRT IN DIE HÄNDE EINES FACHARZTES	69
SYMPTOMORIENTIERTE UND INDIVIDUELLE THERAPIE	70
SELBSTTEST: HABE ICH EINE INTOLERANZ?	72

Bauchfreundlich ernähren im Alltag -
ein paar Gedanken und Tipps 75

JEDER DARM IST ANDERS	76
UNBEKÖMMLICHE LEBENSMITTEL WEGZULASSEN IST SELBSTFÜRSORGE	76
ABWECHSLUNGSREICHE ERNÄHRUNG STÄRKT DEN GESAMTEN KÖRPER	76
HÖR AUF DEIN BAUCHGEFÜHL!	77
BÖSEWICHTER ENTLARVEN - DAS ERNÄHRUNGSTAGEBUCH	78
AUS DER PRAXIS IN DEN ALLTAG - SO PFLEGST DU DEINEN DARM	79
SETZ DEN FOKUS AUF DAS POSITIVE	79
LEBENSMITTEL CLEVER KOMBINIEREN	79
EIN PAAR ORIENTIERUNGSHILFEN AUS DEM ALLTAG - STÄRKE DEINE DARMFLORA	80
HÄUFIGE FRAGEN, HÄUFIGE KLAGEN	84
EIN PLÄDOYER GEGEN DIÄTEN: IST EIN VOLLSTÄNDIGER VERZICHT IMMER NOTWENDIG?	86
DAS RICHTIGE MASS FINDEN	86
KURZZEITIGER VERZICHT BRINGT DEN DARM IN BALANCE	87
EINEN KURZEN BLICK AUF DAS GROSSE GANZE WERFEN	87

Bauchfreundliche Rezepte für einen unbeschwerten Genuss 89

FRÜHSTÜCK	91
MITTAG- & ABENDESSEN	127
SÜSSES ODER SAURES: SNACKS	187
BACK TO THE BASICS - BROT, GEBÄCK & CO.	215
DANK	240
HILFREICHE ADRESSEN	242
LITERATUR	244
REZEPTREGISTER	251
IMPRESSUM	254

VORWORT DER AUTORIN

Gesund und glücklich – das ist mein Wunsch. Für dich. Für mich. Für jeden Menschen. Denn Gesundheit und Glück hängen eng zusammen.

Dies war für mich nicht immer selbstverständlich. Als ich mit 17 Jahren die Diagnose Morbus Crohn – eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung – erhielt, dachte ich in den ersten Momenten: „Morbus was? Was ist denn das nun? Und wieso gibt mir die Ärztin jetzt eine Tüte voller Medikamente? Ich möchte doch frei, wild und unbekümmert sein!“ Ich habe mich geweigert, jeglichen Ratschlägen zu folgen, und sogar bei Therapien war ich ein Sturkopf. Mit meinem glänzenden Panzer fühlte ich mich unverletzlich und stark. Doch bald kam die Quittung – meine Krankenhausaufenthalte häuften sich und mit 22 Jahren wurde ich operiert. Mein entzündeter Darm wurde um ganze 20 Zentimeter und ein paar Zerquetschte kürzer.

Nach der OP musste ich meinen Darm wiederaufbauen, wie eine zerstörte Festung, Stein für Stein, Schicht für Schicht. Bestimmte Lebensmittel hatten plötzlich eine andere Wirkung auf meinen Organismus. Ich habe keine Milchprodukte und kein Gluten mehr vertragen. Ich hatte verstärkt Hautprobleme, habe mich schlapp und antriebslos gefühlt. Schon da war mir schnell klar, welchen Einfluss der Darm auf das Wohlbefinden hat.

Doch jetzt möchte ich mich erst einmal vorstellen. Mein Name ist Dominika, ich bin Ernährungswissenschaftlerin und biete Ernährungsberatungen im Bereich Darmgesundheit an. Während meines Studiums, meines beruflichen Werdegangs und auch in meiner Freizeit spezialisierte ich mich im Bereich der Ernährungsmedizin auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und chronisch-entzündliche Darmerkrankungen. Das Letztere habe ich am eigenen Leib erfahren. Deshalb ist es mir auf dem Blog „Bauchgeschichten“ und auch in diesem Ratgeber das größte Anliegen, dir einen Weg zu einem beschwerdefreien Genuss und einem ganzheitlichen Wohlbefinden aufzuzeigen.

Bestimmt kennst du das alte Sprichwort „Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen“. Doch wenn es nicht nur die Böhnchen sind, die Ärger machen, sondern auch Weizen, Milch, Früchte und damit gefühlt einfach alles, schlägt das schnell auf das Gemüt. Erfahrungsgemäß versuchen Betroffene, den Weg mit geringstmöglichem Aufwand zu gehen und wie gewohnt zu essen. Doch ob man will

oder nicht, jedes einzelne Lebensmittel passiert den Darm, triggert Reaktionen und zeigt schnell Auswirkungen. Deshalb ist es langfristig empfehlenswert, sich mit den individuellen (Un-)Verträglichkeiten auseinanderzusetzen.

WAS IST GUT FÜR DICH?

Doch was ist richtig und was ist falsch? Wir leben in einem Kosmos aus Ernährungstrends und Diäten – die Informationsfülle ist riesig! Ernährungskonzepte sind wie Pferderennen – eins jagt das nächste, eins ist besser als das andere. Paläo, Clean Eating, Low Carb, Superfoods. Eins haben jedoch alle gemein: Sie regen dazu an, bewusst zu essen, sich auszuprobieren und auf den eigenen Körper zu hören. Denn was dir gut bekommt, kann für den anderen Schneewittchens vergifteter Apfel sein.

Daher lege ich dir ans Herz, dir immer diese eine Frage zu stellen: „Was tut mir gut?“

Als Ernährungswissenschaftlerin stand für mich immer fest: Mein Essen ist mein Heilmittel, nicht mein Feind. Ich bin diesen langen Weg des Ausprobierens und Hinterfragens gegangen, bis hin zur vollständigen Arztbesuch- und medikamentenfreien Zeit.

Mit diesem Ratgeber möchte ich dir Impulse und köstliche Rezepte auf den Weg geben, die deine Verdauung wieder optimal regulieren und deinen Darm gesund erhalten – ob bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oder alltäglichen Problemen wie Verstopfung und Blähungen. Die Ideen und Erfahrungen habe ich über Jahre hinweg gesammelt und möchte sie mit dir teilen. Viel Spaß beim Stöbern!

Dominika

Dominika Králová

Noch mehr Infos unter
www.bauchgeschichten.com.



VORWORT VON PROF. DR. MICHAELA AXT-GADERMANN

Ich freue mich sehr, dass ich gebeten wurde, ein Vorwort für dieses wunderbare Buch zu schreiben, denn es wird vielen Betroffenen helfen, mögliche Ursachen ihrer Probleme zu finden und neue Lebensfreude zu gewinnen.

Immer mehr Menschen klagen nämlich über einen „sensiblen Bauch“ – und der macht ihnen den Alltag oft ganz schön schwer. Hinter einem sensiblen Bauch kann sich alles Mögliche verbergen: Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten, eine Störung der Darmflora, Probleme mit der Verdauung oder eine Entzündung der Darmschleimhaut. Trotz moderner Diagnosemöglichkeiten gleicht die Fahndung nach den Gründen für Schmerzen, Blähungen oder Unwohlsein oft der Suche nach der berühmten Stecknadel im Heuhaufen. Und Betroffene klagen zu Recht darüber, dass der Genuss und die Freude am Essen mit der Zeit auf der Strecke bleiben.

Doch sind die Probleme mit dem „täglich Brot“ vielleicht nur Einbildung? Sind „sensible Bäuche“ heute tatsächlich häufiger oder sind viele Menschen einfach überempfindlich, wenn es mal zwickt und kneift? Sicher haben wir heute ein stärkeres Bewusstsein für die Belange unseres Verdauungstrakts und hören aufmerksamer in unseren Körper hinein. Aber auch real werden Darm-erkrankungen, Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen sowie eine zunehmende Verarmung der Darmflora heute häufiger diagnostiziert. „Was kann ich denn überhaupt noch essen?“, fragen die Besitzer sensibler Bäuche dann oft zu Recht.

Hier ist kompetenter Rat gefragt, und den gibt es in diesem Buch.

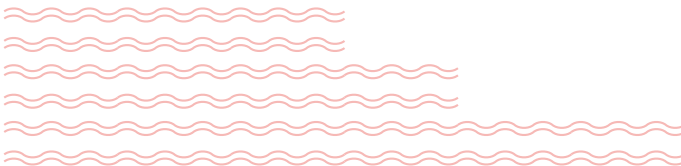
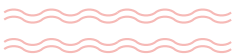
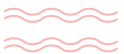
Die Autorin, Ernährungswissenschaftlerin und erfolgreiche Foodbloggerin Dominika Králová schließt mit dem Buch eine ganz wichtige Lücke. Mit hilfreichen und gut verständlichen Informationen zu Ernährung und Verdauung, Checklisten, Selbsttests und vor allem alltagstauglichen Tipps kann jeder herausfinden, was ihm guttut und was ihm weniger bekommt.

Und die fantastischen Rezepte – übrigens alle von der Autorin selbst entwickelt und fotografiert (!) – sind auch für Menschen mit robusten Bäuchen ein Genuss. Also ich liebe ja besonders den Vanille-Macadamia-Schlupfkuchen mit Aprikosen, aber auch die vegetarische Tom Kha, die Quarkknödel mit Pflaumenkompott ... ach, am besten, du probierst die leckeren Gerichte einfach mal selber aus.

Viel Spaß beim Lesen und Genießen
wünscht dir



Michaela Axt-Gadermann
Petersberg im April 2019

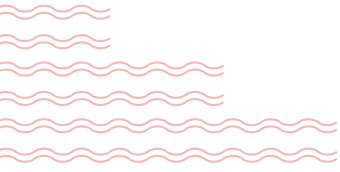






Hinter den Kulissen - wie die Darmflora unsere Gesundheit beeinflusst

Die Verdauung wird wie ein meisterhaftes Opernstück in mehrere Akte gegliedert, an denen verschiedene Stars, egal ob in Neben- oder Hauptrolle, beteiligt sind. Diese Stars rotieren täglich auf Hochleistung, um das Bestmögliche für unseren Körper zu extrahieren. Daher ist es so wichtig, ihnen das richtige Futter zu geben, sie gesund zu erhalten und sie zu fördern. Die Aufführung beginnt mit einer Ouvertüre unserer Backenzähne und endet mit einem dramatischen Epilog. Wie das alles im Detail funktioniert, kannst du nach und nach in den folgenden Kapiteln nachlesen. Ich wünsche dir von Herzen viele neue Erkenntnisse und Spaß beim Ausprobieren!



HOCH LEBE DER DARM! WAS DIE VERDAUUNG TÄGLICH FÜR UNS LEISTET

Egal, was wir essen oder trinken, die Nahrung passiert mehrere Etappen unseres Verdauungstraktes. Währenddessen werden daraus die wichtigsten Grundbausteine für unseren Organismus extrahiert und für lebenswichtige Funktionen bereitgestellt. Wie Puzzleteile können sie zusammengefügt werden: Zuckermoleküle, Aminosäuren und Fette.

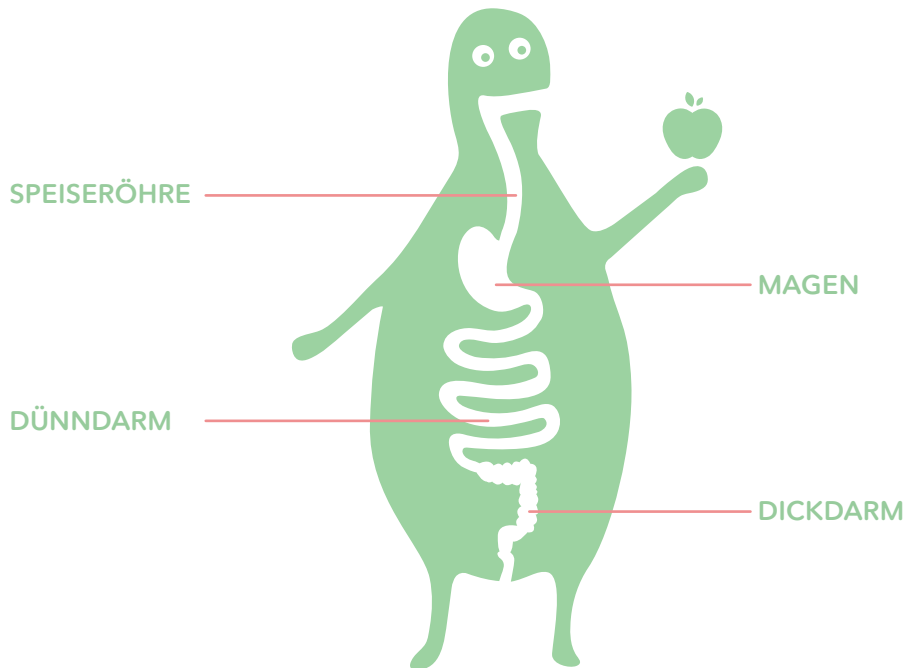
Die Verdauung beginnt, sobald die Nahrung mit unserem Speichel in Kontakt tritt, danach geht die Fahrt wie auf einer Achterbahn durch die Windungen unseres Verdauungstraktes links und rechts abenteuerlich weiter.

GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT!

Durch das Kauen nehmen wir den Geschmack des Essens wahr, dabei wird gleichzeitig die Speichelbildung angeregt. Schon hier beginnt die Verdauung, denn der Speichel enthält Enzyme, die bereits komplexe Kohlenhydrate spalten. Nachdem die Nahrung mit dem Speichel gründlich vermischt wurde, kann der Brei durch die Speiseröhre weitertransportiert werden. Der Transport ist allerdings keine Wasserrutschen-Fahrt, denn die Nahrung wird durch wellenartige Impulse portionsweise in den Magen gedrückt.

DER MAGEN, EIN ROTIERENDER MUSKEL

Die Verdauung der Kohlenhydrate, die bereits im Mund angefangen hat, ruht zunächst im Magen. Doch die Proteine werden hier aufgespalten. Die Konsistenz und die Zusammensetzung des Speisebreis entscheiden zudem über die Verweildauer im Magen, bevor es weiter in den Dünndarm geht. So bleiben zum Beispiel kohlenhydratreiche Mahlzeiten kürzer im Magen als eiweiß- und fettreiche. Bis zu drei Liter Magensaft werden hier täglich gebildet und sorgen für das Abtöten der Bakterien, um unseren Körper und Darm zu schützen.



NÄHRSTOFFPARTY IM DÜNNDARM

Die wichtigste Phase unserer Verdauung findet im Dünndarm statt, denn hier werden die Nährstoffe aufgenommen. Hier entscheidet sich, ob wir das, was wir essen, vertragen oder ob Intoleranzen und Allergien hervorgerufen werden. Auch hier zerlegen die Verdauungsenzyme sowie Verdauungssäfte der Galle und der Bauchspeicheldrüse die Bestandteile bis in die kleinsten Einzelteilchen, die von unseren Körperzellen aufgenommen und verwendet werden.

Die Verdauung läuft nicht bei allen Lebensmitteln gleich schnell. Haushaltszucker wird vergleichsweise viel schneller verdaut und ins Blut transportiert als komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorn. Zucker ist ein wichtiger Rohstoff und Energielieferant, der bei übermäßigem Konsum als Glykogen in der Leber oder als Fett im Fettdepot gespeichert werden kann.

Auch Eiweiße und Fette werden im Dünndarm gespalten und resorbiert. Auch wenn Fette lange Zeit verpönt waren, sind sie dennoch wichtige und effiziente Stoffe. Eine Einheit Fett kann pro Gramm doppelt so viel Energie aufnehmen als eine Einheit Zucker oder Protein. Auch sind sie wichtig bei der Bildung von Hormonen. Fette werden über die Lymphe ins Blut transportiert.

Die Proteine werden im Dünndarm ähnlich wie Zucker in die kleinsten Teilchen, die Aminosäuren, aufgespalten. Der Körper verwendet dann die für sich nützlichen Bausteine.

DAS GROSSE FINALE IM DICKDARM

Die unverdauten Bestandteile der Nahrung, wie zum Beispiel die löslichen Ballaststoffe, werden hier teilweise durch die Darmbakterien verstoffwechselt und als Nahrung genutzt. Der Dickdarm dickt den übrig gebliebenen Speisebrei ein – das bedeutet, dass ihm das Wasser entzogen wird –, und befördert ihn anschließend zum Ausgang.

DIE GEBURTSTUNDE DER DARMFLORA

Als Babys wachsen wir wohlbehütet in der Gebärmutter heran, abgeschottet von Viren, Bakterien oder anderen schädlichen Umweltfaktoren. Alles, was zu uns als Nahrung oder Sauerstoff gelangt, wird von unserer Mutter gefiltert.



DAS STARTERSET ERHALTEN BABYS BEREITS VOR DER GEBURT

Noch vor kurzer Zeit galten das ungeborene Baby, die Fruchtblase und die Plazenta als keimfrei, doch neuerdings fanden die Forscher heraus, dass das Kind bereits vor der Geburt mit einem plazentaren Mikrobiom, das der Mundflora ähnelt, in Kontakt kommt und es somit mit einer Erstausstattung an Mikroorganismen versorgt wird.

WICHTIGE GRUNDBAUSTEINE FÜR DIE ZUKUNFT WERDEN WÄHREND DER GEBURT GELEGT

Nichtsdestotrotz ist die Geburt sowie der Erstkontakt mit der Mutter für die Erstbesiedlung entscheidend. Wenn sich das Kind durch den Geburtskanal schiebt, kommt es mit der Vaginal- und Darmflora der Mutter, Hautkeimen und auch Keimen des Krankenhauses in Kontakt und wird so mit nützlichen Bakterienpopulationen ausgestattet: Manche schützen vor Infektionen, manche schulen das Immunsystem und wieder andere dienen der Verdauung von Muttermilch.

DIE ENTWICKLUNG DER DARMFLORA – ABHÄNGIG VON VERSCHIEDENEN FAKTOREN

Es dauert insgesamt drei Jahre, bis sich die Darmflora vollständig entwickelt hat und wir ein Arsenal von Hunderten Bakteriensorten bilden. In dieser Zeit spielen verschiedene Faktoren eine Rolle, darunter zum Beispiel, wie wir auf die Welt gekommen sind (natürliche Geburt oder per Kaiserschnitt), ob und wie lange wir gestillt wurden, mit welchen Menschen wir in Kontakt gekommen sind, die Ernährung, unser Lebensstil, Krankheiten und Hobbys. All diese Faktoren entscheiden letztlich darüber, welche Bakterien sich durchsetzen und welche nicht.

DIE DARMFLORA, DER INDIVIDUELLE FINGERABDRUCK

Natürlich spielen auch Gene eine Rolle bei der Gesundheit und der Konstitution unseres Körpers, jedoch haben sie nach den bisherigen Erkenntnissen nichts mit der Bakterienzusammensetzung in unserem Darm zu tun. Das wird an eineiigen Zwillingen deutlich, die zwar dieselben Gene aufweisen, aber keine identische Mikrobiota. Jeder Mensch hat seinen ganz persönlichen bakteriellen „Fingerabdruck“.

WANN ENTWICKELN WIR UNVERTRÄGLICHKEITEN UND ALLERGIEN? ERSTE BEOBACHTUNGEN

Schon während der Schwangerschaft und im Säuglingsalter werden wir auf Unverträglichkeiten, Allergien, chronische Erkrankungen und auch deren Folgebeschwerden programmiert. Die ersten empirischen Beobachtungen wurden erst in den letzten Jahren wissenschaftlich untermauert, weitere Studien sind jedoch notwendig, um das komplizierte Konstrukt verstehen zu können.



DIE HÜTERIN UNSERER GESUNDHEIT – UNSERE MUTTER

Vieles wird uns von unserer Mutter während und nach der Schwangerschaft mitgegeben, denn so eng sind wir mit keinem anderen Menschen verbunden. Kein anderer Mensch prägt uns so wie unsere Mama. So beeinflussen ihr Gesundheitszustand, Stress oder andere Umwelteinflüsse, denen sie ausgeliefert ist, auch das heranwachsende Kind. Bereits im Mutterleib können die Grundlagen für Erkrankungen wie Adipositas, Herzerkrankungen oder Nahrungsmittelintoleranzen für das spätere Alter gelegt werden. Dabei spielen die Ernährung und Hormone der Mutter eine entscheidende Rolle. Eine Vielzahl von Befunden verdeutlicht beispielsweise, dass eine zu hohe Energiezufuhr der Mutter während der Schwangerschaft einen Einfluss auf das Geburtsgewicht des Kindes hat und in der Folge das Risiko für Übergewicht und Diabetes im späteren Leben erhöht. Daher ist Prävention nicht nur im Kindesalter wichtig, sondern beginnt bereits im Mutterleib und in den ersten Lebenswochen.

BESONDERE OBACHT BEI KAISERSCHNITTBABYS

Aktuell kommen circa 30 Prozent der Kinder in Deutschland per Kaiserschnitt auf die Welt. Das bedeutet: kein direkter Kontakt mit der Vaginal- und der Darmflora der Mutter. Zwar wird zumindest der Kontakt zu Hautkeimen der Mutter hergestellt, indem das Baby in die Arme der Mutter gereicht wird, allerdings haben schon vorher auch Krankenhauskeime und das Krankenhauspersonal Einfluss. Bei Kaiserschnittbabys dauert es gerade deshalb länger, eine normale Darmflora zu bilden. Das Risiko, krankenhausspezifische Keime einzufangen oder Allergien, Unverträglichkeiten, Asthma, Adipositas oder sogar Diabetes und multiple Sklerose zu entwickeln, ist höher als bei natürlich entbundenen Kindern. Natürlich hat man nicht immer die Entscheidung gegen eine Kaiserschnittgeburt in der Hand, und deshalb sollte man im Hinterkopf behalten, das Kind präventiv mikrobiologisch (zum Beispiel mit dem Einnehmen von Probiotika) oder je nach dem Ergebnis einer Stuhlanalyse individuell zu behandeln, um mögliche Risiken für spätere Intoleranzen und Allergien zu minimieren.

AUCH DAS STILLEN BEEINFLUSST DIE AUSBILDUNG UNSERER DARMWELT

Muttermilch kann so viel, sie hat all die wichtigen Nährstoffe und versorgt das Kind mit Bakterien und den ersten Immunzellen, die uns vor den bösen Bakterien und Viren beschützen. Sie kann

das Gleichgewicht der Bakterien wiederherstellen und zum Positiven verschieben, sodass das Risiko für beispielsweise Unverträglichkeiten gesenkt werden kann. Ähnlichen Einfluss haben auch die Bifidobakterien der Muttermilch. Sie überleben das saure Milieu des Magens und siedeln sich im Dickdarm an, wo sie sich rasch vermehren. Sie sind insbesondere an der Entwicklung des Immunsystems und des Stoffwechsels beteiligt. Wenn ein Säugling zu wenig Bifidobakterien im Darm hat, kann laut Studien das Risiko für Übergewicht steigen. Bereits nach wenigen Wochen des Stillens kann man anhand der Stoffwechselprodukte der Darmbakterien feststellen, ob das Risiko für Allergien, Neurodermitis oder Asthma erhöht ist.



DIE MIKROBIOTA UND DIE ENTWICKLUNG VON ALLERGIEN, INTOLERANZEN UND ENTZÜNDLICHEN ERKRANKUNGEN

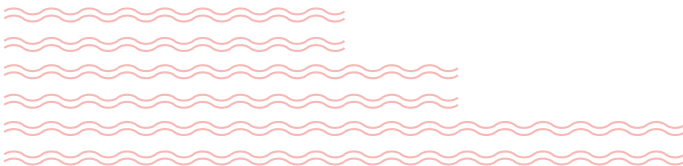
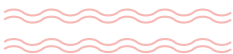
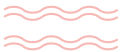
Neben diesen Einflüssen, mit denen das Baby schon frühzeitig konfrontiert wird, sind auch weitere Auslöser wie schlechte Ernährung, zu viel Sauberkeit, Antibiotikabehandlungen oder Magen-Darm-Infekte als Faktoren für die Entwicklung von Allergien und Intoleranzen bekannt. All die genannten Faktoren und die verfügbaren Daten deuten darauf hin, dass in den Zeitabschnitten vor und nach der Geburt die prägenden Grundlagen und Weichen für die spätere Entwicklung von Allergien, Intoleranzen sowie chronisch-entzündlichen Erkrankungen gestellt werden. Weitere Studien sind allerdings erforderlich, um vollständige Ableitungen treffen zu können.



Positive und negative Einflüsse, die zur Entwicklung von Allergien und Intoleranzen im Kindesalter beitragen können

Lebensphase	Positive Einflüsse	Negative Einflüsse
<i>Vorgeburtliche Phase</i>	allgemeiner Gesundheitszustand und Mikrobiota der Mutter abhängig von Lebensstil (z. B. regelmäßige Bewegung), Ernährungsweise (ausgewogene Ernährung, reich an Gemüse und Ballaststoffen), Umweltfaktoren	Krankheiten der Mutter und genetische Prädispositionen (antibiotische oder andere medikamentöse Behandlung, Infektionen, Autoimmunerkrankungen, Leaky-Gut-Syndrom), negativer Lebensstil der Mutter (z. B. Alkoholgenuss, Zigarettenkonsum, mangelnde Bewegung), Fehlernährung, psychische Belastung der Mutter (z. B. Stress)
<i>Geburt</i>	ausgetragenes Neugeborenes, natürliche Geburt und damit die Ermöglichung der Erstbesiedlung mit vaginaler Mikrobiota, außerklinische Geburt (z. B. Hausgeburt)	Frühgeburt, Kaiserschnitt, klinische Geburt
<i>Säuglingsalter</i>	weitere mikrobielle Besiedlung mit Bifidobakterien und Laktobazillen – optimalerweise durch ein Jahr Stillen (Teil-	Ernährung mit Kuhmilch oder kuhmilchbasierter Formulanahrung, übertriebene Hygiene, häufige Krankenhausaufenthalte,

Lebensphase	Positive Einflüsse	Negative Einflüsse
<i>Säuglingsalter</i>	stillen ebenfalls wertvoll, d. h. ergänzend mit Säuglingsmilchnahrung; Beikost frühestens ab dem fünften Monat mit begleitendem Stillen), Geschwister, Haustiere, keine übertriebene Hygiene, Einnahme von Probiotika	antibiotische Behandlung
<i>Kleinkindalter</i>	vollständige Reifung der Mikrobiota durch entsprechende Ernährung, biologische, vielseitige, gemüsehaltige und nicht industriell verarbeitete Nahrungsmittel	einseitige Ernährung mit industriell hergestellten Produkten, Einnahme von Arzneimitteln (z. B. Antibiotika), zu frühe Impfungen







Wenn es im Bauch rumort – alles rund um Nahrungsmittelintoleranzen



Kaum hast du etwas gegessen, fängt es an, in dir zu rumoren. Vielleicht dauert es eine ganze Weile, bis du den Zusammenhang mit der Ernährung erkennst. Und anfängst, zu beobachten, woran es liegt, was genau es ist, was dir und deiner Verdauung solche Probleme bereitet. Zahlreiche Lebensmittel kommen infrage – und es ist in jedem Fall hilfreich, sich von einem Ernährungsberater unterstützen und von einem Arzt begleiten zu lassen, um dem Übeltäter (oder gleich mehreren) auf die Spur zu kommen. Welche Unverträglichkeiten, Intoleranzen und Allergien am häufigsten sind, stelle ich hier in den nächsten Kapiteln vor. Und ich gebe dir zahlreiche Tipps, wie du damit umgehen kannst, wie du den Verursachern deiner Beschwerden aus dem Weg gehst oder sie gar überlistest und wie du deine Ernährung neu zusammenstellen kannst, sodass Essen endlich wieder zum Genuss wird – dauerhaft!

