

Eiweiß- und fettreduzierte Kost bei einer vermehrten Fäulnisflora im Darm



Diese Übersicht soll Sie mit wesentlichen Zusammenhängen zu Ihren Beschwerden vertraut machen und Ihnen helfen, die eventuell auftretenden Symptome erheblich zu lindern. Eine kurze Einführung über die Funktion der Darmflora soll Ihnen verständlich machen, warum eine angepasste Ernährung sinnvoll ist.

Praktische Tipps und Anregungen werden Ihnen die Bewältigung des Alltags erleichtern.

Was ist eine normale Darmflora?

Der Darm, insbesondere der Dickdarm, enthält eine große Anzahl Bakterien, die verschiedene Aufgaben erfüllen. Sie schützen uns vor Infektionskrankheiten und liefern der Darmschleimhaut durch ihre Stoffwechselprodukte wichtige Nährstoffe, indem sie unverdaute Nahrungsbestandteile abbauen. Wahrscheinlich tragen sie auch geringfügig zur Vitaminversorgung bei. Die Mikroben sind, was ihren Stoffwechsel angeht, sehr flexibel. Sie richten sich weitestgehend nach dem Substratangebot, d.h. sie verstoffwechseln Nahrungsbestandteile, die unser Verdauungssystem nicht verwertet hat. Zusätzlich können sie sich auch von Zellresten ernähren, denn die menschliche Darmschleimhaut erneuert sich ständig und sondert laufend abgestorbene Zellen ab.

Auch wenn die Flora jedes Menschen individuell geprägt ist, konnten in aufwendigen Studien an großen Probandengruppen gewisse Regelmäßigkeiten hinsichtlich der Zusammensetzung und der Keimzahlbereiche beobachtet werden. Man schätzt, dass der menschliche Darm etwa 500 verschiedene Bakterienarten beherbergt. Die Gesamtkeimzahl wird auf etwa 10^{12} pro Gramm Stuhl geschätzt, das entspricht etwa einem Drittel der Stuhlschubstanz. Die Bakterien werden aufgrund ihrer Stoffwechselaktivität als Säuerungskeime bzw. Fäulniskeime bezeichnet. Wenn das Verhältnis dieser Keimgruppen ausgewogen ist, liegt im Darm ein leicht saures Milieu vor. Dies kann man durch eine pH-Wert - Messung in der Stuhlprobe überprüfen.



Einfluss der Ernährung auf die Darmflora

Ein großer Teil unserer Nahrung wird im Verdauungssystem in kleine Bruchstücke gespalten und vom Dünndarm in den Blutkreislauf abgegeben. Von dort aus werden die Abbauprodukte im Körper verteilt und dem Bau- und Energiestoffwechsel zur Verfügung gestellt. Es kann jedoch meist nicht alles verdaut werden, was gegessen wurde, insbesondere dann nicht, wenn es sich um üppige Mahlzeiten oder schwerverdauliche Speisen handelt. Also erreicht ein gewisser Anteil der aufgenommenen Nahrung den Dickdarm unverändert. Dort wird sie von den Bakterien unter anderem zu Gasen verstoffwechselt. Je mehr unverdaute Nahrungsbestandteile in den Dickdarm gelangen, umso mehr Gase werden gebildet (hauptsächlich geruchlose wie Kohlendioxid, Wasserstoff und Methan sowie Spuren geruchsaktiver Substanzen).

Bei einer fett- und eiweißreichen Ernährungsweise gelangen viele Nahrungsreste in den Dickdarm, die von Keimen der Fäulnisflora verwertet werden können. Die Abbauprodukte sind für den menschlichen Organismus nicht nur unbrauchbar, sie belasten die Leber, können zum Teil Blähungen verursachen, einige gelten sogar als krebsfördernd. Werden dagegen reichlich Kohlenhydrate und Ballaststoffe verzehrt (Getreide, Gemüse, Obst), wird die Stoffwechselaktivität der Säuerungsflora gefördert. Deren Abbauprodukte fördern die Darmperistaltik, liefern der Darmschleimhaut wichtige Nährstoffe, tragen zur Abwehr gegenüber Krankheitserregern bei und sorgen für ein Milieu im Darm, welches das Wachstum von unerwünschten Fäulniskeimen unterdrückt. Durch eine Ernährungsumstellung lässt sich die Darmflora in gewissen Grenzen beeinflussen, daher ist es sinnvoll, durch eine gezielte Ernährungsweise das Nährstoffangebot für die Fäulniskeime zu reduzieren.



Prinzip der Ernährungsmaßnahme

Mit unserer üblichen Mischkost nehmen wir oft mehr Eiweiß und Fett auf, als wir benötigen. Der durchschnittliche Fettverzehr beträgt in Deutschland etwa 130 Gramm am Tag, das ist etwa das Doppelte der empfohlenen Zufuhr. Beim Eiweiß sind es oft mehr als 70 Gramm statt der empfohlenen 50-60 Gramm am Tag. Prinzip der Ernährungsumstellung ist daher, den Fett- und Eiweißverzehr auf ein gesundes Maß zu bringen, um der Fäulnisflora im Darm das Leben zu erschweren.

Dies erreicht man am besten durch einen gezielten Austausch bestimmter Lebensmittel. Ideal wäre auch eine ovo-lacto-vegetabile Kostform, die neben pflanzlichen Lebensmitteln Eier, Milch und Milchprodukte enthält. Auf Fisch oder Fleisch muss jedoch nicht unbedingt verzichtet werden. 2-3 Portionen mageres Fleisch oder Fisch pro Woche können den Speisezettel sinnvoll ergänzen.



So sparen Sie Fett und Eiweiß ein...

- reichlich Obst und Gemüse essen, davon jeweils etwa die Hälfte roh und gegart
- zwischendurch Obst, Müsli oder Vollkornbackwaren
- fettarme Käsesorten, möglichst bis 30 % Fett i.Tr., mageren Quark, sowie fettarme Milchprodukte (1.5 %) bevorzugen
2-3 Mal oder seltener pro Woche Fleisch oder Fisch
- magere Fleischsorten (bis 15 % Fett) auswählen, z. B. Geflügel ohne Haut, Wild
(Tipp: Teures Fleisch ist auch oft mager)
- als Brotbelag Corned Beef, Kalbfleisch- oder Geflügelsülze, Schinken ohne Rand, magerer kalter Braten oder vegetarische Brotaufstriche
- Weißmehlprodukte (helles Brot, Brötchen, Kuchen, Gebäck) durch Vollkornprodukte ersetzen. (Tipp: Alternativ können Sie beim Backen auch Weißmehl mit Vollkornmehl mischen.)
- schonend und fettarm garen (Dünsten, Garen in der Folie, z.B. Ofenkartoffeln statt Pommes frites), nicht frittieren oder in Fett braten



Wertvolles Eiweiß – weniger ist mehr

Eiweiß ist ein wichtiger Baustoff für unsere Körperzellen. Ohne Eiweiß könnte unsere Verdauung nicht funktionieren, denn die Enzyme (Katalysatoren) sind ebenfalls Eiweiße. Wir sind jedoch mit Eiweiß reichlich versorgt. Viele Menschen essen fast doppelt so viel Eiweiß, wie sie benötigen. Wenn wir besonders wertvolle Eiweiße oder Kombinationen auswählen, kommen wir mit kleineren Mengen aus. Ideal sind pflanzliche Eiweißlieferanten, zum Beispiel Aufläufe aus Kartoffeln oder Getreide in Kombination mit tierischen Eiweißlieferanten z.B. Milch und Ei.

Besonders wertvoll sind zum Beispiel

- Kartoffel und Ei
- Milch und Ei
- Weizen und Ei
- Kartoffel
- Kuhmilch, Käse
- Rindfleisch
- Soja, Bohnen
- Reis, Mais, Roggen



Fett: Nicht zuviel, aber das richtige

Wir brauchen nur soviel Fett zu essen, wie verwertet werden kann. Leider versteckt sich in vielen Lebensmitteln eine beachtliche Menge Fett. Wer ahnt schon, dass eine Portion Pommes frites bereits die Hälfte des täglichen Fettbedarfs liefert? Wir müssten 40 Kilogramm Pellkartoffeln essen, um diese Menge zu erreichen. Untenstehend sind Beispiele für einen sinnvollen Lebensmittelaustausch aufgelistet. Genauso wichtig wie die Begrenzung der Fettzufuhr ist die Auswahl der richtigen Fette. Sie müssen frisch, leicht verdaulich und gut bekömmlich sein. Für Salate empfehlen sich kalt gepresste Öle. Sahne und Butter sollten sparsam verwendet werden.



Gewusst wie – austauschen statt verzichten

statt Salami	»	Corned Beef, magere Sülze, Geflügelwurst
statt Rohem Schinken	»	gekochten Schinken
statt Croissants	»	Rosinenbrötchen
statt Plundergebäck	»	Hefekuchen
statt Torten, Rührkuchen	»	Bisquit- oder Hefekuchen mit Obst
statt Hart- und Schnittkäse	»	Frisch- und Weichkäse, mögl. fettreduziert
statt Butter, Margarine	»	Frischkäse, Salatblätter auf das Brot
statt Brathähnchen	»	gegarte Hähnchenbrust
statt Pommes frites	»	Ofen- oder Pellkartoffeln
statt Chips, Flips etc.	»	Salzstangen, Reiswaffeln



Pikanter Brotaufstrich: Linsenpüree

100 g rote Linsen unter fließendem Wasser waschen und mit 200 ml Wasser und etwas Bohnenkraut etwa eine halbe Stunde weichkochen. Je 1/2 TL Basilikum und Oregano feinschneiden und zu den Linsen geben. 1/4 TL Thymian feinschneiden und ebenfalls dazufügen, mit 1 kleinen Peperonischote, feingeschnitten, 2 EL Tomatenmark, Cayennepfeffer und Knoblauch würzen.



Fettgehalt verschiedener Käsesorten

Sorte	Fettgehalt i. Tr.	Umrechnungsfaktor	Fettgehalt absolut
Frischkäse			
Quark (mager)	1%	0,3	0,3%
Hüttenkäse	10 %		3%
Doppelrahmfrischkäse	60 %		18%
Weichkäse			
Brie, Camembert	50-60 %	0,5	25-30 %
Limburger	40 %		20 %
Romadur	30 %		15 %
Schnittkäse, halbfest			
Edamer, Tilsiter	45 %	0,6	27 %
Gouda	40 %		24 %
Butterkäse	60 %		36 %
Hartkäse			
Bergkäse	45 %	0,7	31,5 %
Cheddar	50 %		35 %
Emmentaler	45 %		31,5 %
Parmesan	32 %		22,4 %