

Gastroenterologie Garbsen

Katayoun Nasseri Tafti (angestellte Ärztin)
Fachärztin für Innere Medizin u. Gastroenterologie

METEORISMUS oder BLÄHSUCHT

Etwa 20 % aller Menschen leiden zeitweise oder auch zeitlebens unter dem Gefühl stark gebläht zu sein. Dabei ist nur in seltenen Fällen die Gasmenge im Darm der Betroffenen wirklich erhöht. In den allermeisten Fällen findet sich eine (krankhaft) gesteigerte Empfindlichkeit der Darmwand gegenüber der Dehnung, die von Gasen verursacht wird. Der Mediziner spricht dann von einem Reizdarm.

Welche Gasmenge ist also normal? Warum kommt es überhaupt zur Gasbildung? Wie kann ich die gebildete Gasmenge beeinflussen? Diese drei häufig gestellten Fragen wollen wir im Folgenden erörtern:

Die tägliche Gasbildung im Darm liegt zwischen 0.5 – 2 Litern. Sie hängt maßgeblich von den Nahrungsbestandteilen ab, die wir zu uns nehmen.

Als normal wird ein Gasabgang aus dem Darm von bis zu **24x/Tag** angesehen. Das Zurückhalten von Darmgasen z.B. bei Verstopfung führt naturgemäß zum Aufgeblähtsein und manchmal zu Schmerzen.

Pro Schluckakt werden etwa 3ml Luft mitgeschluckt (bei ausgeprägten „Luftschluckern“ sogar bis 20ml),

diese entweicht jedoch normalerweise durch das Aufstoßen aus dem Magen und belastet uns nur wenig.

Bereits im Dünndarm wird Kohlendioxid (CO₂) infolge der Neutralisierung der Magensäure durch Verdauungsfermente der Bauchspeicheldrüse gebildet. Im Allgemeinen führt dieses jedoch nur unmittelbar nach üppigeren Mahlzeiten zu einem vorübergehenden Blähgefühl.

Für die meisten der in unserem Bauchraum entstehenden Gase sind die Milliarden von **Dickdarmbakterien** verantwortlich, mit einer Menge von ca. 1.000.000.000.000.000 übertreffen sie sogar die Anzahl unserer Körperzellen!

Die Darmbakterien sind außerordentlich wichtig für unsere Abwehr, sie produzieren lebensnotwendige Vitamine, von ihren Stoffwechselprodukten (Buttersäure) ernährt sich unsere Darmschleimhaut. Die Bakterien verdauen diejenigen Nahrungsmittel, für die wir keine Fermente besitzen oder die wir im Übermaß zu uns genommen haben. Neben sogenannten Ballaststoffen gehören hierzu auch bestimmte Zuckerarten (Kohlenhydrate) und Fette.

Ein keimarmer oder gar keimfreier Darm wäre also weder wünschenswert noch gesund! Daher sind sog. „Darmreinigungs-, Entschlackungs- oder Entgiftungskuren“ eher schädlich, da sie die natürlichen Verdauungsvorgänge stören. Die Zusammensetzung der Darmflora lässt sich langfristig nur durch Änderung der Ernährungsgewohnheiten beeinflussen. Die Verordnung von Bakterienpräparaten hat einen nur kurzfristigen Effekt und ist in manchen Ausnahmesituationen sinnvoll.

Die häufigsten ernährungsbedingten Ursachen der gesteigerten Gasproduktion im Darm:

Milchzuckerunverdaulichkeit, an der bis zu 20 % der erwachsenen Mitteleuropäer leiden. Hierbei fehlt das Milchzucker verdauende Ferment (Lactase) in den Zotten des Dünndarms. Nach Genuß größerer Mengen Milchzucker kann es nicht nur zu Blähungen sondern sogar zu Durchfällen kommen. Da es sich um **keine Allergie** handelt, ist vollständiges Meiden von Milchzucker überhaupt nicht erforderlich: Milchprodukte, die einem längeren Verarbeitungsprozeß unterlagen, wie z.B. Hartkäse, werden von den Betroffenen in der Regel sehr gut vertragen. Quark, Joghurt oder auch Milch als Getränk können jedoch zu Beschwerden führen.

Fructozuckerunverdaulichkeit: stellt ein ähnliches Problem wie die Milchzuckerintoleranz dar. Beschwerden treten nach größeren Mengen Obst, Honig und Fruchtsäften auf. Durch gleichzeitigen Genuß von Traubenzucker können die Beschwerden gemildert werden.

Zuckerersatzstoffe, wie sie in den sogenannten Light- oder Diät-Produkten anzutreffen sind, verursachen sehr häufig übermäßige Gasbildung und Durchfall. Denken Sie hier auch an zuckerfreie Bonbons oder Kaugummi!

Größere **Fettmengen**, vor allem versteckte Fette gelangen unverdaut in unseren Dickdarm, wo sie von der sogenannten Fäulnisflora unter Bildung besonders übelriechender Gase verwertet werden.

Wenig bekannt ist die Tatsache, dass **Ballaststoffe**, die zwar gesund für die Darmschleimhaut und die Darmflora sind, von den Bakterien verdaut ebenfalls die Gasmenge erhöhen.

Nahrungsmittelallergie, die von den Betroffenen häufig als Ursache vermutet wird, äußert sich praktisch **nie** in Form von subjektiv starken Blähungen, sondern stets als Schwellung der Mund- und Rachenschleimhaut bis hin zu asthmaähnlichen Beschwerden. Im Übrigen sind Nahrungsmittelallergien im Erwachsenenalter äußerst selten.

Blähungen, die eine organische (krankheitsbedingte) Ursache haben, gehen meistens mit zusätzlichen Symptomen, wie starke Gewichtsschwankungen, chronische Durchfälle mit Blutabgang, Wasseransammlung in den Beinen und Bauch sowie umschriebenen Schmerzen einher.

Nahrungsmittel, die **weniger blähen**:

- Fleisch, Geflügel, Fisch
- Mohrrübe, Zucchini, Brokkoli, Avocado, Tomate, Gurke, Spargel, Okra
- Beeren, Melone, Ananas, Birne
- Reis, Kartoffeln, Maisprodukte, Nudeln
- Nüsse, Eier, milchfreie Schokolade, Marmelade, Eis, Wasser

Wir hoffen, Ihnen mit dieser kleinen Broschüre weiter helfen zu können. Selbstverständlich sollen Sie sich zum Nachfragen ermuntert fühlen.

Ihr Praxisteam