

# Blähungen

## Blähungen – Definition, Ursachen und Therapie

Blähungen sind die Ansammlung von Gasen im Magen-Darm-Trakt, die zu Symptomen wie Aufstoßen, Bauchkrämpfen und vermehrtem Abgang von Wind führen können. Diese Beschwerden entstehen durch die Dehnung des Darms aufgrund der Gasansammlung.

### Ursachen für Blähungen:

#### 1. Essen und Trinken:

- **Hastiges Essen oder Trinken:** Wenn Luft während des Essens oder Trinkens verschluckt wird, kann dies zu Blähungen führen.
- **Kohlensäurehaltige Getränke:** Sprudelwasser, Cola und Limonaden mit Kohlensäure erhöhen die Gasbildung im Darm.
- **Ballaststoffreiche Ernährung:**
- Vollkornprodukte, Obst (z. B. Äpfel, Birnen), bestimmte Gemüsearten (z. B. Kohl, Brokkoli) und Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen, Linsen) enthalten unverdauliche Ballaststoffe, die von Bakterien im Darm fermentiert werden und dabei Gase produzieren.
- **Zuckerersatzstoffe:**
- Zuckeralkohole wie Sorbit oder Xylit, die in zuckerfreien Kaugummis oder Diabetes-Produkten enthalten sind, können im Darm zu Blähungen führen.

#### 2. Nahrungsmittelunverträglichkeiten:

- **Laktoseintoleranz:** Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker, häufig bei Menschen, die Milchprodukte nicht richtig verdauen können.
- **Fructoseintoleranz:** Probleme mit dem Verdauen von Fruktose, die in vielen Obst- und Zuckersorten enthalten ist.
- **Glutenunverträglichkeit (Zöliakie):** Gluten in Getreideprodukten kann bei Betroffenen Blähungen verursachen.

#### 3. Darmfehlbesiedlungen:

- Nach der Einnahme von Antibiotika kann sich die normale Darmflora verändern, was zu einer übermäßigen Gasproduktion führen kann.

### Therapie und Unterstützung bei Blähungen:

#### 1. Ernährungstipps:

- **Meidung blähender Lebensmittel:** Bestimmte Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebeln und Knoblauch können die Gasbildung fördern und sollten in Maßen gegessen oder ganz vermieden werden.
- **Ballaststoffreiche Ernährung langsam steigern:** Eine drastische Erhöhung der Ballaststoffaufnahme kann die Gasproduktion erhöhen. Eine schrittweise Umstellung gibt dem Darm Zeit, sich anzupassen.
- **Fettige und frittierte Lebensmittel reduzieren:** Diese verlangsamen die Verdauung und können Blähungen fördern, da sie länger im Magen verweilen.
- Unterstützende Maßnahmen:
- **Tees zur Linderung:** Fenchel-, Kümmel-, Anis- und Pfefferminztee sind bekannt für ihre beruhigende Wirkung auf den Darm und können helfen, Blähungen zu lindern.
- **Probiotische Produkte:** Die Einnahme von Probiotika (z. B. Joghurt, Kefir, Nahrungsergänzungsmittel) kann helfen, das Gleichgewicht der Darmflora wiederherzustellen, insbesondere nach einer Antibiotikabehandlung.
- **Präbiotische Lebensmittel:** Diese fördern das Wachstum von nützlichen Bakterien im

Darm. Beispiele sind ballaststoffreiche Lebensmittel wie Hafer, Zwiebeln und Knoblauch.

## 2. Verhaltenstipps:

- **Langsam essen und trinken:** Hastiges Essen kann zur Aufnahme von Luft führen, was Blähungen verstärken kann. Nehmen Sie sich Zeit für jede Mahlzeit und kauen Sie gründlich.
- **Sanfte Bauchmassage:** Eine Bauchmassage im Uhrzeigersinn kann helfen, angesammelte Gase zu lösen und die Verdauung zu fördern.
- **Bewegung:** Leichte körperliche Aktivität, wie z. B. Spaziergänge, fördert die Verdauung und kann helfen, Gasansammlungen zu verringern.
- **Wärme anwenden:** Ein Wärmekissen auf dem Bauch kann helfen, die Muskulatur zu entspannen und Blähungen zu lindern.
- **Stress reduzieren:** Chronischer Stress kann die Verdauung negativ beeinflussen und zu Blähungen führen. Techniken wie Meditation, Atemübungen und progressive Muskelentspannung (PMR) können den Stresslevel senken und die Verdauung unterstützen.

## 3. Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?

- **Bei regelmäßigen oder sehr starken Blähungen:** Wenn die Beschwerden häufig auftreten oder mit anderen Symptomen wie Schmerzen, Gewichtsverlust, Blut im Stuhl oder Durchfall einhergehen, sollte ein Arzt konsultiert werden.
- **Bei Verdacht auf eine Unverträglichkeit oder Erkrankung:** Falls der Verdacht besteht, dass Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z. B. Laktoseintoleranz, Glutenunverträglichkeit) die Ursache sind, kann ein Arzt helfen, eine genaue Diagnose zu stellen.

Quelle:

U. Wahrburg und G. Assmann, Ernährungmedizin Auflage 3,

G. Oehler, Ernährung bei Pankreatitis-, Leber- und Gallenerkrankungen von der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin e. V.

G. Herold, Innere Medizin 2010, S. 463-466

*Diese Zusammenfassung dient lediglich als Information und ersetzt keine ärztliche Beratung. Sie hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.*