

Gesund mit Diehm

Blähungen – nur unangenehm oder ein Anzeichen für Schlimmeres

Blähungen sind peinlich. Oft entstehen sie als direkte Folge der Ernährung. Sie können aber auch ein Anzeichen für eine ernste Erkrankung sein. Informationen rund um den menschlichen Körper und die Gesundheit – erklärt von Prof. Dr. Curt Diehm.

In den kommenden Zeilen geht es nicht um das, was wir alle kennen. Also – ganz platt formuliert – nicht um den abendlichen **Bohneneintopf** und die daraus resultierenden Folgen am kommenden Tag. Vielmehr möchte ich Ihnen erklären, warum wiederkehrende Blähungen entstehen, und dass sie durchaus ein Frühindikator für eine ernste Erkrankung sein können.

Ursache Nummer 1: Die Ernährung

Eine ungesunde Ernährung ist einer der Hauptursachen für Blähungen. Neben den altbekannten Hülsenfrüchten befördert auch eine Ernährung, die überwiegend aus Weißmehlprodukten und Zucker besteht, die Gärprozesse im Darm. Gleiches gilt für zu viel Eiweiß oder falsche Kombinationen von Lebensmitteln, wie beispielsweise Getreideprodukte mit Früchten – beispielsweise Obstkuchen oder Marmeladebrote – oder Getreide- mit Milchprodukten. Hier wären Käsebröte aber auch eine **Pizza** typische Beispiele. Zusätzlich können ungesunde

Essgewohnheiten wie spätes und hastiges Essen das Entstehen von Blähungen fördern.

Lebensmittelunverträglichkeiten

Neben den genannten Ernährungsfehlern können Blähungen aber auch auf eine Unverträglichkeit hinweisen. Betroffene, die unter regelmäßigen Blähungen leiden, sollten genau beobachten, ob und bei welchen Speisen die Beschwerden besonders häufig auftreten. Manchmal entstehen sie nur bei bestimmten Früchten oder Milchprodukten. Manchmal können sie aber auch auf eine generelle Fructose-, Lactose- oder Glutenintoleranz hinweisen. Das wiederum kann von jedem Hausarzt überprüft werden.

Welche Nahrungsmittel Blähungen den Geruch nehmen

In einer aktuellen Studie haben Wissenschaftler der australischen Monash University in Melbourne untersucht, welche Lebensmittel den Geruch der Flatulenzen wie beeinflussen. Sie stellten fest, dass Cysteine der Hauptgrund für den üblen Geruch sind. Cysteine ist vor allem in Milchprodukten, Fleisch und **Eiern** enthalten.

Gleichzeitig fanden sie heraus, dass dieser Geruch reduziert werden kann, wenn man etwa fünf Prozent stärkehaltige Lebensmittel zu sich nimmt. Menschen, die unter starken Blähungen leiden, raten die Wissenschaftler darum, Kartoffeln, Bananen, Getreide, Artischocken und Spargel fest in ihre Ernährung zu integrieren.

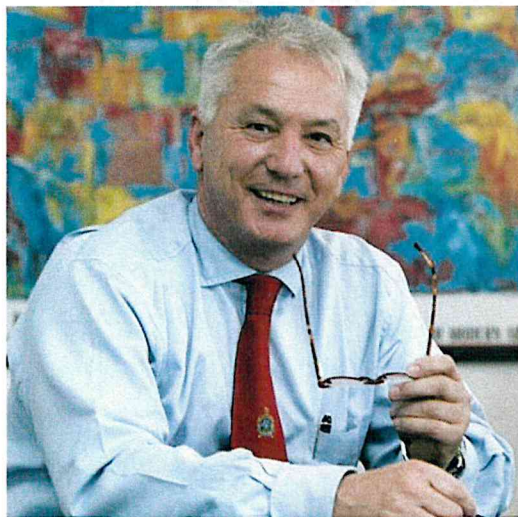
Blähungen als ernstes Warnsignal

Neben der Hauptursache Ernährung, können regelmäßige Blähungen aber auch ein Warnsignal für eine ernste Erkrankung sein. Das reicht von einer beginnenden

Leberschwäche über chronisch entzündliche Darmerkrankungen oder Reizdarm bis hin zu einem geschwächten **Immunsystem**, das wiederum als Folge einer anderen Erkrankung auftritt.

Darum mein Tipp: Wenn Sie unter starken, wiederkehrenden Blähungen leiden, schämen Sie sich nicht und sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.

Über den Autor



Prof. Dr. med. Curt Diehm zählt zu den führenden Mediziner im Südwesten Deutschlands, er ist Autor zahlreicher Fach- und Patientenbücher und langjähriger Präsident der Deutschen Gesellschaft für Gefäßmedizin. Seit Mitte 2014 leitet er als Ärztlicher Direktor die renommierte Max Grundig Klinik in Bühl. Alle Beiträge dieser Serie zum Nachlesen unter www.max-grundig-klinik.de.

Hier finden Sie **alle Beiträge der Serie Gesund mit Diehm**