

Archiv Pressetexte / Presseservice
Nadia Bantel
27.03.02

Wie viel und welches Fett ist für die Verdauung gut?

Aber bitte mit Sahne!

Null-Diäten, Schonkost und zu wenig Fett können den Darm lahm legen

Ärzte warnen seit Jahrzehnten vor Schweinshaxe und Schmalzstulle. Doch Schonkost mag unser Darm ebenso wenig wie ständige Völlerei: Er braucht Fette, allerdings die richtigen. Insbesondere auf Null-Diäten reagiert die Verdauung oft mit Stillstand. Wer unter Verstopfung leidet, erreicht am meisten mit einer ausgewogenen Ernährung. Wichtig sind reichlich Ballaststoffe und ausreichend ungesättigte Fettsäuren.

Viele Lebensmittel, die wir in bester Absicht weglassen oder durch „Light“-Produkte ersetzen, enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, auf die unser Organismus angewiesen ist.

Vor allem bei den Fetten wird gern überreagiert. Nicht mehr als 80 Gramm Fett am Tag empfehlen Experten. Das ist nicht nur eine Höchst- sondern auch eine Sollgrenze – gerade bei Darmträgheit. Denn Fette machen den Nahrungsbrei geschmeidig und erleichtern den Transport durch den Darm. Als Geschmacksträger sind Fette ein wichtiger Ge

nussfaktor beim Essen. Und Genuss trägt nachweislich zu einer besseren Verdauung bei.

Auch die Art der Fette ist entscheidend für die Gesundheit. Leicht verdaulich und gut für die Cholesterinwerte sind die einfach ungesättigten Öle aus Oliven, Raps und Distel. Die sogenannten essenziellen Fettsäuren im Fischöl und im leicht durchwachsenen, „marmorierten“ Fleisch halten den Stoffwechsel am laufen und sind ein Schutzschild gegen freie Radikale. Fettkrusten schneidet man allerdings besser weg: Sie bestehen aus reinem Speicherfett, die Energie ohne Nährwerte liefert. Dieses Fett aufzuspalten ist für den Darm ein wahrer Kraftakt.

Mit den Kalorien verschwinden wertvolle Nährstoffe

Wer der Kalorien halber bei Milch und Käse geizt, der verzichtet auf Milchzucker und Kalzium. Doch Milchzucker entgiftet und reinigt den Darm. Und Kalzium brauchen wir, damit die alten Knochen nicht krachen und die Zähne lange zubeißen können. Magerjoghurts und mit Joghurts „verschlankte“ Produkte sind keine wirkliche Alternative: Joghurt liefert nur einen Bruchteil so viel Kalzium wie Hartkäse und Milch.

Auch der Abnehm-Klassiker – ein trockenes Brötchen als Frühstück – schlaucht den Organismus: Zwar hat kein Brot so wenig Kalorien wie Weißbrot. Aber auch in punkto Nährstoffe ist die Schrippe nicht zu unterbieten: Denn mit den Kalorien verschwinden beim Raffinieren des Mehls auch Ballaststoffe, B-Vitamine und Mineralien. Doch Ballaststoffe

halten den Darm fit und B-Vitamine sind Kraftfutter für die Nerven und unentbehrlich für die Verdauung.

Für den Darm kaum zu bewältigen sind Null-Diäten, insbesondere wenn sie regelmäßig durchgeführt werden. In den Hungerphasen bekommt der Darm nicht genügend Impulse und wird träge. Muss er dann wieder normale Nahrungsmengen bewältigen, ist er schnell überfordert: Verstopfung ist programmiert.

Kalorien richtig kombinieren

Ein gesunder Weg, die Linie zu wahren und den Darm bei Laune zu halten liegt in der leichten Vollkost. Sie kombiniert die Nährstoffe in einem für den Organismus optimalen Verhältnis: 30 % der Kalorien sollen als Fett, 55-60 % als Kohlenhydrate und 10-15 % als Eiweiß aufgenommen werden. Gegessen werden alle Nahrungsmittel, welche die Natur zu bieten hat, in möglichst unveränderter Form: Fleisch und Fisch, Kartoffeln und Getreide, Milch und Milchzubereitungen und natürlich viel Obst und Gemüse.

Was schmeckt und bekömmlich ist, müssen Menschen mit sensibler Verdauung oft erst ausprobieren. Streikt zwischenzeitlich die Verdauung, darf vorübergehend mit einem Abführmittel nachgeholfen werden. Aber auch hier gilt: Radikalkuren überfordern den Körper. Eine schonende Alternative sind pflanzliche Wirkstoffe wie Sennesblätter, zum Beispiel im Abführkräutertee von Midro. Sie durchwandern

den Darm im von der Natur vorgegeben Tempo und helfen
sanft und zuverlässig.