

Mit Heilobst und -gemüse gegen Verstopfung

Wunderwaffe Gurkensalat

Faserreich und bekömmlich: Verdauungshelfer aus der Natur

Ballaststoffreiche Vollkost ist die beste Medizin gegen Verstopfung. Experten empfehlen als Tagesmenge den Verzehr von 30 g Ballaststoffen. Doch die alte Faustformel: je mehr Obst oder Gemüse, desto besser die Verdauung, ist viel zu ungenau. Nicht jede Frucht ist reich an Ballaststoffen. Und so manches Gemüse, das den Darm ankurbelt, ist wenig bekömmlich. Besonders interessant sind da Gemüsesorten, die mild abführende, medizinische Substanzen enthalten.

Ballaststoffe sind für den Körper alles andere als Ballast. Im Gegenteil: Ballaststoffe bestehen aus vielen Fasern, die im Darm aufquellen und einen Dehnungsreiz auslösen. Das ruhende Organ setzt sich in Bewegung.

Die richtigen Früchte gegen Verstopfung

Es gibt keine Obstsorte, welche die Verdauung blockiert - auch die geschmähte Banane nicht. Aber es gibt Sorten, die mehr Ballaststoffe enthalten als andere. Sehr anregend für die Verdauung sind Obstsorten, bei denen Schale und Kerne mit verzehrt werden, wie zum Beispiel Trauben, Johannisbeeren oder Birnen. Und: Früchte, die zu Dörrobst verarbeitet werden, wie Pflaumen, Feigen,

Äpfel oder Aprikosen, enthalten auch roh viele Ballaststoffe.

Keine große Hilfe für einen trägen Darm sind dagegen stark wasserhaltige Früchte. Himbeeren, Brombeeren oder Kirschen sind zwar sehr gesund, haben aber nur wenig Ballaststoffe zum Inhalt.

Die meisten Obstsorten liefern zusätzlich wichtige Verdauungsenzyme, allen voran reife Exoten wie Mango, Ananas oder Papaya. Ananas ist eine regelrechte Heilfrucht: Eine Scheibe vor jeder Mahlzeit beugt Verstopfung wirkungsvoll vor.

Tipp: Wer zu Blähungen neigt, sollte Obst nie als Dessert oder mit dem Hauptgang verzehren: Die Kombination Stärke und Fruchtsäure kann zu Gärungen führen. Das Obst deshalb separat oder als Vorspeise essen.

Verdauungshelfer Gemüse

Besonders ballaststoffreich sind alle Krautvariationen, Hülsenfrüchte und Zwiebeln. Leider sind das auch die Gemüsesorten, die zu Blähungen führen. Gute Alternativen bieten Tomaten, Karotten und alle Blattsalate.

Manches Gemüse wirkt wie eine Arznei: So kann der regelmäßige Genuss von rohen Gurken oder Rhabarber Wunder wirken. In Gurken tummeln sich reichlich verdauungsanregende Pektine. Und im Rhabarber finden sich Anthrachinone, klassische Abführ-Wirkstoffe, die auch in der Arznei-Pflanze Sennes enthalten sind. Übrigens: In etwas leichter zu dosierender Form wirken die Sennesblätter im rein pflanzlichen Abführkräutertee der Midro Lörrach GmbH.

Hitparade der Verdauungshelfer

Ananas	Kann Magensaft ersetzen und Eiweißverdauung in Schwung bringen: vor jeder Mahlzeit eine reife Scheibe essen
Chicorée	Regt Stoffwechsel an: kühl und dunkel lagern, schnell waschen und verarbeiten
Feigen	Klassischer Helfer bei Verstopfung: einige Stunden in Wasser oder Milch einweichen
Gurke	Regt den Darm an: täglicher Verzehr hilft bei chronischer Verstopfung
Hafer (volles Korn)	Hervorragend bei Magen- und Darmerkrankungen aufgrund guter Quellfähigkeit: schmeckt in Müsli oder Pfannkuchen.
Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Linsen, Sojabohnen)	Enorm hoher Ballaststoffanteil: weich kochen, pürieren und „entblähende Gewürze“ zufügen, z.B. Kümmel, Ingwer, Koriander
Karotten	Können Abführmittel fast komplett ersetzen: wenig schälen, am besten roh und zerkleinert verzehren
Leinsamen	Milde Verdauungshilfe: vor dem Frühstück 1 Tasse lauwarme Buttermilch mit Honig süßen, dazu 1 Esslöffel frisch geschroteten Leinsamen.
Pflaumen	Wunderwaffe in Sachen Verdauung: immer roh essen, mit Fett ergänzen, z.B. Nüssen oder Rahm
Rhabarber	Mild abführende Wirkung durch klassische Abführ-Wirkstoffe Anthrachinone
Roggen (volles Korn)	Regt Verdauungssäfte an, fördert Darmperistaltik, ist vorwiegend ein Backkorn
Sauerkraut	Ideal bei Verstopfung: nicht waschen, nur sanft garen, auch z.B. als Salat essen
Weizen (volles Korn)	Ihre Kleie ist ein hervorragender Ballaststofflieferant. Weizenvollkornmehl als Brot und Nudeln
Zwiebeln	Regen Verdauungsdrüsen an und bauen Darmflora auf: am besten roh essen, niemals vorzeitig schälen oder zerkleinern

Abdruck von Text und Bild honorarfrei,
Belegexemplar erbeten an
WWW Woerlen Wirtschaftswerbung GmbH
Public Relations, Nadia Bantel
Am Altberg 1 D-79280 Au/Freiburg
Tel.: 0761/40 10 210
Fax: 0761/40 10 280
Email: nbantel@www-woerlen.de