



## Heutzutage ist das Rülpsen bei Tisch unerwünscht

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 19 Feb 2018 - 15:03

So sprich lieber Gast: „Warum rülpsen und furzen Sie nicht, hat es Sie nicht geschmeckt?“, so ein Spruch aus dem Mittelalter. Früher war es üblich, sich nach dem Essen zu entlüften, aber heute ist es ein Tabu geworden, seine Verdauungslüfte bei Tisch loszuwerden. Dabei ist es für die Gesundheit wichtig, die entstandenen Verdauungsgase schnell ableiten zu lassen - sonst entstehen größere Mengen an Bauchgasen, die Schmerzen verursachen.

Ist der Bauch häufiger überbläht und kommen noch krampfartige Bauchschmerzen, während oder vor der Darmentleerung hinzu, spricht man von einem Reizdarm.

Wie entsteht und woher kommt die Luft im Bauch? Viele Lebensmittel enthalten blähende Substanzen, die den Bauch mit Luft füllen. Auch wer sein Essen hastig verschlingt, verschluckt viel Luft. Der Darm hat den größten Anteil an der Bildung von Darmgasen - er bildet sie überwiegend selbst. Bei der Verdauung von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen entsteht das Gas Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>). Dieses Gas schwebt auch als Treibhausgas in der Erdatmosphäre – durch eine zu hohe Konzentration steigt die Temperatur auf der Erde. Das CO<sub>2</sub> befindet sich auch im menschlichen Blut, ein Teil vom Gas wird abgeatmet. Der Rest wird mit anderen Gärungsstoffen (Verdauungsgasen) im Darm vereint und entbläht sich schrittweise durch den natürlichen Darmausgang.

Oft kommt es vor, dass nach dem Essen sich ein Völlegefühl einstellt oder der Bauch sich fürchterlich aufbläht. Aus Zeitmangel und mit purer Hektik wird allzu oft zu Fast Food gegriffen und schnell verschlungen – jede Menge Luft geht mit runter, wobei sie entweder wieder nach oben oder nach unten entweicht. Auch süße und sehr fetthaltige Speisen bringen die Verdauung durcheinander. Manchmal können es auch gesunde Lebensmittel sein, vor allem die, die eine blähende Wirkung haben und den Bauch mit Luft füllen.

Bei übermäßiger Luftansammlung kann es passieren, dass der Darm verkrampft und mit heftigen Bauchschmerzen reagiert. Die Ursache könnte an der Zurückhaltung von Winden liegen, d.h. wer nicht rülpsen und pupsen verhindert die Entblähung. Auch eine Verstopfung, Entzündung im Darmbereich oder eben ein Reizdarm können in Frage kommen.

Mittlerweile belegen Studien, dass viele Reizdarmpatienten zu viele Ballaststoffe und Kohlenhydrate (Zucker) essen. Im Darm kommt es dadurch zu einer erhöhten Vergärung mit Gasbildung. Der Reizdarm ist für seinen Blähungen, bzw. chronisch gestörte Darmbewegungsmuster bekannt. Neben schmerzhaften Luftansammlungen kommen beim Reizdarm noch andere Symptome, wie Durchfall oder Verstopfung oder im Wechsel von beiden mit veränderter Stuhlzusammensetzung vor.

Manchmal hilft schon, für die Abschaffung der Verdauungsprobleme, ein simples Ernährungskonzept. Viele Ärzte wollen sich aber nicht festlegen, welches Ernährungssystem tatsächlich hilft und auch zum Patienten passt. Das kann zum Teil daran liegen, dass die Ärzte sich zu wenig mit der Ernährungslehre beschäftigen.

Um den Darm hilfreich zur Seite zu stehen, ist eine Ernährungsumstellung auf kohlenhydratarmer Basis sinnvoll. Auf Getreide (sämtliche Mehlsorten), industriell hergestellte Fabrikfertignahrung (viel Zucker), Fast Food, zuckerhaltige Getränke und Rohkost sollte möglichst verzichtet werden. Stattdessen sich mit Nahrungsmitteln, wie Fleisch, Fisch, fruktosearmes Obst, Gemüse, Milcherzeugnisse (ohne Zuckerzusätze), Nüsse und Samen anfreunden und selbst darmverträgliche Gerichte daraus kochen.

Jede Menge Rezepte für eine gute Verdauung bietet das Kochbuch „Low Carb bei Reizdarm“. Die Autorin litt selbst jahrelang unter Verdauungsproblemen - die an einen Reizdarm erinnern - und kämpfte mit ihrer eigens entwickelten kohlenhydratarmen Kost erfolgreich gegen die Beschwerden an.

Bibliographische Angaben:

Buchtitel: Low Carb bei Reizdarm

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7431-3828-5

EURO 4,99 - auch als eBook für 3,99 Euro verfügbar.



**Beschreibung:** Als ehemalige Reizdarm-Patientin schreibt die Autorin Rat- und Kochbücher für Menschen, die unter ständigen Darmproblemen leiden. Sie selbst litt jahrelang unter Verdauungsproblemen, die an einen Reizdarm erinnern - und kämpft mit der Low Carb Ernährung erfolgreich gegen die Beschwerden an.

Sie entwickelt alle Low Carb Rezepte mit frischen Zutaten, kocht, backt, probiert und testet alles selber aus. Die Backwaren, die Hauptgerichte, die Beilagen und die Nachspeisen schmecken nicht nur sehr lecker, sie sind vor allem gut verträglich und leicht verdaulich - gelten somit als darmfreundlich.

Alle Kochanleitungen sind mit Kohlenhydratangaben in Gramm ausgewiesen und unterteilt nach: Backwaren, Pfannen-, Topf- und Auflaufgerichte, Beilagen und Nachspeisen.

Weitere Informationen über die Autorin Beuke und über ihre Publikationen finden Sie auf ihrer Webseite/Blog: <https://www.sabinebeuke.de> [1]

### Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen, diverse Netzwerke und auf ihrem Blog.

### Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:08):** <http://medkom24.eu/node/22987>

### Links:

[1] <https://www.sabinebeuke.de>

[2] <mailto:info.beuke@gmail.com>