



Mahlzeiten richtig kauen, hilft beim Verdauen

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 2 Apr 2014 - 13:27

„Kind, iss‘ doch langsam“, dieser Satz kommt bei Tisch häufig vor. Aber gilt diese Aufforderung auch für Erwachsene? Alle haben sicherlich schon einmal im Leben gehört, das richtige Kauen wichtig für die Verdauung ist.

Der heutige Mensch nimmt sich leider nur recht wenig Zeit für seine tägliche Nahrungsaufnahme. Aus Zeitgründen wird das Essen eben schnell mal, ohne zu kauen runtergewürgt und große Brocken landen im Verdauungstrakt. Dadurch kann es passieren, dass der Magen mit Völlegefühl und mit Bauchschmerzen reagiert. Mit weiteren unangenehme Folgen, wie Verstopfungen oder Durchfälle sind zu rechnen und können dann den Alltag schlagartig durcheinander bringen.

Gerade pflanzliche Nahrung benötigt gründliches Kauen, um den Darm schon im Vorfeld zu entlasten. Nicht umsonst sind reine Pflanzenfresser in der Tierwelt den ganzen Tag, mit ständigem Kauen, beschäftigt.

Die im menschlichen Magen angelangte Nahrung wird zerkleinert und zu einem Speisebrei, mit Hilfe von Verdauungsenzymen, die in der Magensäure enthalten sind. Kommen allerdings zu viele große „Bissen“ im Magen an, fühlt dieser sich überfordert und wehrt sich manchmal mit Magenkrämpfen. Bleiben die zu groß geratenen Stücke zu lange in der Magensäure, zerstört sie möglicherweise für den Körper, die so wichtigen und wertvollen Nährstoffe. Schafft der Magen es nicht die aufgenommene Nahrung vollständig zu zerkleinern, wandern größere Teile in den Darmtrakt, wo sie nur ungenügend verwertet werden und zu gären beginnen.

Der menschliche Darm hat eine Länge von circa acht Metern, diese Länge braucht er für den zeitaufwendigen Verdauungsprozess von ballaststoffreichen Pflanzenfasern – allerdings können Pflanzenfasern nicht komplett zerlegt werden, daher der Name: Ballaststoffe. Wer zu viel von Ballaststoffen in Form von rohem Gemüse aufnimmt, muss mit vermehrten Darmgasen und daraus folgenden Blähungen rechnen.

Unsere Nahrung wird im Dünndarm zerlegt, wobei diese aus unzähligen Darmzotten und mit einem Netzwerk von Gefäßen durchzogen ist. Alles dient zur Aufnahme von wichtigen Nährstoffen, deren Inhalte an das Blut gegeben wird. Damit alles reibungslos funktioniert, braucht der Darm einen Speisebrei, ohne die unzerkauerten „dicken Klopser“, die den Darm in seiner Arbeit behindern. Je mehr gekaut wird, umso weniger wird der Darm belastet.

Wie sich die Nahrung auf den Darm tatsächlich auswirkt, beschreibt die Autorin Beuke in ihren Büchern. Sie klärt über Blähungen und deren Ursachen auf und informiert über die Folgen der essbedingten Darmerkrankungen. Weitere Informationen finden Sie unter folgenden Linktitel: „Autorin Sabine Beuke - Low Carb - Kohlenhydratarme Ernährung beim Reizdarmsyndrom“.

Bild: Juergen Jotzo / pixelio.de

Firmenportrait

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten



und über die Ernährungsform Low Carb-kohlenhydratarme Ernährung. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern stehen auf den Seiten von Books on Demand-Verlag (BoD), Rosengarten-Verlag und auf ihrer privaten Webseite: <http://www.sabinebeuke.de> [1]

Pressekontakt

Sabine Beuke

Kasseler Str. 46

28215 Bremen

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:02): <http://medkom24.eu/node/18960>

Links:

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

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