



## Reizdarmsyndrom - 12 Millionen Betroffene in Deutschland

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 22 Mär 2016 - 09:53

Der Alltag wird durch die ständigen Darmbeschwerden massiv gestört. Betroffene leiden immer wieder an Bauchkrämpfe, Blähungen und unter einem Wechsel von Verstopfung und Durchfall.

Für Wissenschaftler ist der Darm nur eines von den faszinierendsten Organen des Menschen, wegen seines regen Lebens im Inneren. Die Darmflora besteht aus Billionen von Kleinstlebewesen, die für den Erhalt des sauren Klimas im Darm sorgen. Das sind gute und lebende Mikroorganismen, Laktobazillen und Bifidobakterien, sie sind zuständig für den Erhalt des sauren Klimas und wirken gegen Fäulnisbakterien, Salmonellen und andere Krankheitserreger im Darm. Eine gute Darmflora sorgt dafür, dass die Nährstoffe aus der Nahrung herausgeholt werden und den Zellen zur Verfügung stehen. Ist die Darmwand beschädigt, können Schadstoffe und Erreger in die Darmwand eindringen und kleine Entzündungen hervorrufen, die die bekannten Beschwerden auslösen. Liegt keine Darmwandschädigung vor, dann handelt es sich zumeist um eine irritierte Darmfunktion, ausgelöst durch psychische Belastungen wie Angst, Panikattacken, Depressionen oder Stress, oder durch eine ungünstige Ernährungsweise.

Um den Darm hilfreich zur Seite zu stehen, bedarf es einer Ernährungsumstellung auf kohlenhydratarme Kost - Low Carb. Dieser einfache und unkomplizierte Ernährungsstil bringt die Darmflora wieder ins Gleichgewicht – nur komplexe Kohlenhydrate, sowie eiweißreiche naturbelassene Lebensmittel wirken sich pre- sowie probiotisch auf den gesamten Verdauungstrakt aus. Reizdarmpatienten sollten außerdem versuchen die Lebensgewohnheiten zu verändern und den Stress durch Sport zu kompensieren.

Rund um das Thema gesunde Ernährung und leckere Gerichte bietet das Low Carb Kochbuch mit einer großen Auswahl an Rezepten für kohlenhydratarmes (weniger Zucker) Essen:

Buchtip: LOW-CARB-555 Rezepte/BEST OF

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (August 2015)

ISBN 978-3-7386-3677-2

EURO 9,99

Kurzbeschreibung: 555 Low Carb Rezepte – Rind-, Schweine-, Geflügel-, Lamm-, Hammel-, Ochse- und Wildfleisch, sowie exotisches Fleisch, Fisch, Backen, Salate, Suppen, vegetarische und sonstige Rezepte. Jede Menge Informationen über „Low Carb“.

Autorin Beuke war selbst von dem Reizdarmsyndrom betroffen und hat mit einer Umstellung auf kohlenhydratarme Ernährung (Low Carb) ihre über Jahre andauernden Darmprobleme in den Griff bekommen. Die Ernährungsform Low Carb wirkt sich auch positiv auf den Blutzuckerspiegel aus. Durch die verminderte Aufnahme von den Kohlenhydraten kommt es nicht zu einer Erhöhung der Blutzuckerwerte und das wiederum ist auch eine große Hilfe für Diabetiker, die bemüht sind ihren Diabetes in den Griff zu bekommen.

© 2016 Text Autorin Beuke - Alle Rechte vorbehalten

Firmenportrait

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

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen



## Reizdarmsyndrom - 12 Millionen Betroffene in Deutschland

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

---

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:10):** <http://medkom24.eu/node/21265>

### Links:

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