



DEZEMBER.

WENN DIE GROSSE BESCHERUNG AUSBLEIBT

Warum so manche Leckerei in der Vorweihnachtszeit eher belastet als belustigt und wie man den „Stau“ am besten mit einfachen Mitteln wieder beseitigt.

Jaja, es weihnachtet zunehmend überall. Und obwohl aufgrund wachsender Sparsamkeit nicht mehr der letzte Winkel mit Weihnachtsgefunkel ausgeleuchtet wird, hat das kulinarische Sortiment noch nicht krisenbedingt an der gewohnten „Vielfalt“ eingebüßt. Doch Vorsicht: Die „staade“ Zeit mag zwar in unseren Breitengraden immer wieder als solche angepriesen werden, ist aber letztendlich alles andere als das. Nerven und damit auch Verdauung werden mitunter bis auf Anschlag gereizt.

WAS IST EIGENTLICH EINE VERSTOPFUNG?

Definitionsgemäß handelt es sich um eine erschwerte Darmentleerung, die weniger als dreimal pro Woche möglich ist. Dies kann akut der Fall sein – besonders im Rahmen der Weihnachtszeit – aufgrund der erhöhten Stressbelastung. Man kennt ja das berühmte „Fight or Flight“-Syndrom: Unter Stress werden eher Körperregionen, die für die Flucht nützlich sind, durchblutet als solche, die im Ruhezustand in Frage kommen. Damit kommt der Darmtrakt auch gerne zu kurz. Damit es im Darm trotz Weihnachtsstress trotzdem nicht allzu „staad“ wird, gilt es einige Dinge zu beachten. Hier einige Nahrungsmittel, die sie der geregelten Verdauung zuliebe in der Vorweihnachtszeit eher mit Vorsicht genießen sollten:

PLÄTZCHEN UND GEBÄCK:

Beides wird am häufigsten mit Weißmehl, zumeist aus Weizen, her-

gestellt. Das Problem ist, dass es sich dabei um ausgemahlenes Mehl handelt, also um die reinen Innereien des Weizenkorns, die fast ausschließlich aus Stärke und Gluten bestehen. Abgesehen von den kurz nach der Verdauung des Mehls steil hochgehenden und danach wieder jäh abfallenden Glukosespiegeln sind beide Bestandteile zum Teil vor allem für den Darm schwer verdaulich und können neben Durchfällen bei vielen auch gerne mal zu Verstopfung führen. Zu bevorzugen sind in diesem Falle Produkte aus Vollkornmehl. Die verwendeten Mehle enthalten auch die Ränder und Keimlinge des gemahlene Korns und damit auch alle wertvollen Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und ungesättigten Fettsäuren. Die Ballaststoffe quellen im Darm auf, ziehen also die Flüssigkeit im Speisebrei aus dem Körper in den Darm und sorgen so für einen weichen Stuhl und eine reibungslose Verdauung. Sollten Weißmehlprodukte nicht zu vermeiden sein, ist es hilfreich, immer darauf zu achten, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, damit der Speisebrei ohne Zutun vom Darm ein wenig quellen kann. Doch Vorsicht, auch hier gilt es Fallstricke zu beachten!

GLÜHWEIN UND KONSORTEN:

Studien zufolge beschleunigt der Verdauungsschnaps den Vorgang im Darm ebenso wenig wie ein Gläschen Glühwein am Weihnachtsmarkt, obwohl es den Bauch vielleicht schön wärmt. Alkohol verlangsamt die Verdauung alleine schon einmal, da er sich vor jegliche Verstoffwechslung „drängelt“ und quasi als Erstes umgesetzt werden möchte. Zum anderen wirkt Alkohol diuretisch, also

entwässernd. Damit wird dem Darm reichlich Flüssigkeit zum Geschmeidig-Halten des Verdauungsbreis entzogen. Es ergibt sich aus übermäßigem Glühweinkonsum nach der „Regensburger mit allem“ eine deutlich verlängerte Darmpassage mit deutlich härterer Konsistenz, als dies ohne der Fall wäre. Vor allem, weil in der vorweihnachtlichen Knacker-Semmel schon die nächste Tücke steckt.

KNACKER-SEMMELE:

Würste aus rotem Fleisch, vor allem Schweinefleisch wie die Regensburger Knacker, enthalten besonders viele gesättigte Fettsäuren. Abgesehen davon, dass diese in hohen Mengen dauerhaft ungesund für den gesamten Organismus sind, sind die Organe, die zur Verstoffwechslung dieser Fette zur Verantwortung gezogen werden – allen voran die Gallenblase und die Bauchspeicheldrüse – bei großer Aufnahme leicht überfordert und kommen mit dem zur Verfügung stellten passender Verdauungsenzyme nicht mehr hinterher. Die Fettsäuren landen unzerteilt im Darm und sorgen dort für Beschwerden. Zwar wird zur Herstellung der Regensburger Variante mageres Schweinefleisch verwendet, diese wird aber mit Nitritpökelsalz und Gewürzen versetzt, mit kleinen Schweinefleischwürfeln vermischt und zuletzt mit Bratfett angebraten. Am Ende bleiben für den Darm genug unverdauliches Fett und ein hoher Eisen- und Salzgehalt hängen, die für Verdauungsstörungen, insbesondere eine „saubere“ Verstopfung, sorgen können. Und nicht vergessen: Beim Semmel handelt es sich in der Regel auch um die reinste Weißmehl-„Bombe“, da hilft selbst das größte Gurkerl auch nix mehr! Zeit für den Nachtisch, aber auch hier ergibt sich keine Erleichterung:

SCHOKO-NIKOLAUS:

Nun hier kommt es auch darauf an, wie groß der verzehrte Nikolaus ist. Moderater Schokoladenverzehr scheint keinen negativen Einfluss auf die regelmäßige Verdauung zu haben. Die im Kakao enthaltenen Tannine scheinen die Verdauungsaktivität laut Studien sogar zu fördern. Dennoch wird bei der Herstellung der Schokolade im weitesten Sinne Milch, Zucker und Fett verwendet – und zwar sehr viel. Dieses Gespann kann in hoher Konzentration aufgrund der schlechten Verwertbarkeit zu Verdauungsproblemen führen. Die zahlreichen zum Teil unverdauten (Milch-)Zucker-Fett-Moleküle können wie ein Stein im Darm liegen, bis dieser sie einigermaßen für die Ausfuhr vorbereitet hat. Das gelingt aber meist nur unzureichend und sorgt im Weiteren für einige Mühen beim krönenden Abschluss.

Fazit: Wie bei jedem Genug kommt es auch bei den Verlockungen auf dem Christkindl-Markt auf das richtige Maß an, um den Darm nicht vollends aus dem Tritt zu bringen. Oder wie sagte der Monaco Franze so schön: „A bissel was geht immer!“ Und wenn amal garnix geht: Der Arzt oder Apotheker Ihres Vertrauens hat sicher den ein oder anderen Tipp in petto, um ihre Darmtätigkeit wieder auf Vordermann zu bringen.

In diesem Sinne, genießen Sie die Weihnachtszeit und wünschen Sie beiden auch von uns Frohe Weihnachten,

Ihr Praxis-Team,
Dres. Lehmann & Kollegen, Lappersdorf



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN

Regensburger Str. 29 | D-93138 Lappersdorf
Tel.: +49 (0)941 81765 | Fax.: +49 (0)941 81774

www.hausarzt-lappersdorf.de

SPRECHZEITEN UND TERMINE | Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

MO 07:00 - 20:00 Uhr	DI 07:00 - 18:00 Uhr
MI 07:00 - 18:00 Uhr	DO 07:00 - 18:00 Uhr
FR 07:00 - 13:00 Uhr	SA 09:00 - 11:00 Uhr (Notfallsprechstunde)

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG: MFA m/w/d

