

## Darmschonende Ernährung für Menschen mit Verdauungsproblemen, modifiziert nach Professor Karl Pirlet

1. Leicht verdauliche Nahrungsmittel bevorzugen	Brot	Zwieback, lockeres Weißbrot ohne Rinde, mildes lockeres Mischbrot (Sauerteigbrot) ohne Rinde, später die Rinde mit dazu nehmen. Am besten Brot, das nicht frisch gebacken ist.
	Gemüse, Beilagen	Kartoffeln, Möhren, Schwarzwurzeln, Fenchel Zarte Haferflocken, weißer Reis Später kann auch etwas zarter Kopfsalat dazu kommen
	Fleisch, Fisch	Zarte Fleischsorten, wie Kalb oder Geflügel Zarter Fisch wie Forelle, Lachs, Scholle oder Seezunge Weiche Eierspeisen mit kleinen Mengen Milch und Milchprodukten
2. Vorsicht vor Nahrungsmitteln mit hohem Säuregehalt	Alles Obst mit hohem Säuregehalt, wie Apfelsinen, Zitronen, Grapefruits, Beeren, und Obstsaften vorerst weglassen. Anderes Obst schälen und ggf. erwärmen. Milde und reife Früchte bevorzugen, z. B. Bananen	
3. Ballaststoffreiche Nahrungsmittel meiden	Meiden Sie alles, was viele Ballaststoffe enthält, wie Vollkornprodukte, Vollkornbrote, faserreiches Knäckebrot, schweres Graubrot, Vollkornreis, Rohkost, Kartoffelschalen. Grobe Haferflocken, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Salate, Nüsse und Pilze sollten Sie zunächst ebenfalls weglassen.	
4. Alle Nahrungsmittel leicht verdaulich zubereiten	Kochen	Reis, Kartoffeln und Gemüse müssen so gekocht werden, dass sie sich von der Zunge am Gaumen zerdrücken lassen. Rührei gerne auch mit etwas Sahne zubereiten, es soll weich sein. Echte Suppen, also Langgekochtes wie Minestrone, Consommé oder Bouillon, keine Tütensuppen
	Braten	Fleisch, Fisch, Geflügel so zubereiten, dass sie zart und mürbe sind und sich feinstens zerkauen lassen. Kein rohes Fleisch
	Toasten und Rösten	Toast und Zwieback sind deshalb leicht verdaulich, weil sie sich im Mund mit Speichel vollsaugen und sehr gut zerkleinert werden können.
	Passieren und Pürieren	Durch Pürieren wird die Verdauung entlastet (ratsam bei schwer Verdauungskranken).
5. Schmackhafte Zubereitung aller Speisen	Auf traditionelle Koch-, Back- und Bratverfahren achten. Auch die ursprünglichen Lebensmittel verwenden, also eher Butter als Margarine, auch Butterschmalz, klassische Öle aus der Küche wie Olivenöl und Küchenkräuter, die mit den Speisen mitgekocht werden. Keine alten Fette, keine ausgelassenen, zerbratenen Fette, keine fettgetränkten Speisen, z. B. hartkrustige Bratkartoffeln, oder hart gebratenes Fleisch. Keine fettreduzierten Zutaten, wie fettreduzierte Sahne oder 1,5-%ige Milch, sondern Originalfettgehalte, davon lieber kleinere Portionen verwenden.	
6. Kleinere, häufigere Mahlzeiten	Versuchen Sie, die tägliche Nahrungszufuhr auf fünf oder mehr Mahlzeiten zu verteilen. Bei Verdauungsbeschwerden entlastet dies den Verdauungsapparat enorm. Nach dem Sättigungsgefühl aufhören, aber nicht vorher. Nie einen schwächenden Hungerzustand aufkommen lassen. Hauptmahlzeit eher mittags, abends besonders bekömmlich essen.	

7. In Ruhe essen	Nur in Ruhe kann das Verdauungssystem optimal verdauen. Deswegen sollte man vor dem Essen ein paar Minuten entspannen, indem man nichts tut, was mit Arbeit oder Problemen zu tun hat. Generell während des Essens keine Probleme besprechen. Das Essen sollte die Hauptbeschäftigung sein. Kein Fernsehen, keine Zeitung, kein Computer, keine Telefonate. Nach jedem Bissen Gabel und Löffel beiseite legen.
8. Gut kauen	Feste Bissen zu einem feinen Speisebrei zerkauen, zähe, faserige, nicht zerkaubare Speisebrocken wieder zurück auf den Teller geben. Durch gutes Kauen werden die Speisen in der Mundhöhle zerkleinert und schon da mit dem Speichel vorverdaut. Dies entlastet den Magen enorm. Als Grundregel sollte jeder Bissen 10- bis 15-mal gekaut werden. Aber auch hier nicht übertreiben! Der Genuss der Speisen soll durch übertriebenes Kauen nicht geschmälert werden.
9. Getränke	Grundsätzlich gut sind Kräutertees und Mineralwasser, auch Malzkaffee. Dabei müssen keine Riesenmengen getrunken werden, am besten so, wie es der natürliche Durst vorgibt. An sich ist es sinnvoll, zwischen den Mahlzeiten vormittags und nachmittags je 1 Glas Wasser oder Kräutertee zu trinken. Keine großen Flüssigkeitsmengen während der Mahlzeiten. Kaffee oder Tee so, wie es der echte Genuss vorgibt, aber keine stundenlang in der Kaffeemaschine vor sich hin kochende Brühe oder lauwarmen Labberkaffee aus Thermoskannen. Hier ist mit Dampfverfahren zubereiteter Kaffee deutlich bekömmlicher und erhöht auch den Genuss.
10. Eigene Erfahrungen berücksichtigen	Zusätzlich zunächst alle Lebensmittel weglassen, bei denen Sie das Gefühl haben, dass Sie sie nicht vertragen.

Halten Sie sich zunächst ziemlich streng an diesen Vorgaben. Falls sich die Beschwerden schon nach einigen Tagen bessern, wissen Sie, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. Nach und nach sollte auch Ihr Bauch flacher und weicher werden. Der Stuhlgang sollte sich regulieren und die Durchfälle deutlich nachlassen. Nach vier Wochen probieren Sie dann aus, welche Nahrungsmittel Sie zusätzlich gut vertragen. „Gut vertragen“ heißt, nach dem Essen verspüren Sie weder Sodbrennen noch Magendruck, keine übermäßigen Blähungen, keine länger als 30 Minuten anhaltende Müdigkeit. Statt dessen sollte sich ein warmes, zufriedenes Bauchgefühl einstellen. Wenn es Ihnen wieder deutlich besser geht, können Sie die Empfehlungen lockerer nehmen, falls die Beschwerden irgendwann wieder auftreten, halten Sie sich wieder strenger daran.