

Lebensmittel, die man bei Durchfall meiden sollte

Durchfall, Blähungen oder Reizdarmsymptome: Eine kleine Lebensmittelkunde für den Fall, dass es Verdauungsschwierigkeiten gibt.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 04. October 2019

Stand: 20. October 2019

Welche Lebensmittel bei Durchfall essen, welche meiden?

Bei Durchfall sind besonders die leicht verdaulichen Lebensmittel angezeigt, wie etwa Karottengemüse mit Kartoffeln. Allerdings kommt es auch bei diesen beiden Lebensmitteln darauf an, wie man sie zubereitet. Denn in Fett zubereitete Bratkartoffeln wären bei Durchfall ganz sicher nicht ideal und auch eine Sahnesauce am Karottengemüse wäre genauso wenig empfehlenswert wie zu viel Würze oder womöglich Schärfe.

Gleichzeitig gibt es bestimmte Lebensmittel, die bei Durchfall in jedem Fall gemieden werden sollten – ganz besonders jene, die selbst bei Gesunden zu Durchfallattacken führen können, wie z. B. ein Übermass an Zuckeralkoholen (z. B. Sorbit, Xylit u. a.) oder gekochtes Sauerkraut. Würde man diese Dinge bei Durchfall dennoch essen, verzögert man die Heilung unnötigerweise oder verschlimmert den Durchfall gar.

Da manche Lebensmittel, die man bei Durchfall meiden sollte (Alkohol, Fleisch), auch nicht gerade zu den gesündesten Lebensmitteln gehören, ist das Risiko, schwere Durchfallattacken zu erleiden, bei jenen Menschen deutlich geringer, die sich von Haus aus schon einmal bewusst und möglichst gesund ernähren.

Bei Durchfall diese Lebensmittel nicht essen oder trinken

Die folgenden Lebensmittel sollten Sie bei Durchfall meiden oder zumindest die beschriebenen Hinweise berücksichtigen:

1. Milch und Milchprodukte

Lactose - der Milchzucker - gilt als mildes Abführmittel. Bei Durchfall jedoch kann man fast nichts weniger gebrauchen als ein Abführmittel. Dazu kommt, dass gerade Darminfekte dazu führen, dass im Darm noch weniger Lactase gebildet wird als normalerweise. Lactase ist das zur Verdauung der Lactose benötigte Enzym.

Daher sollte man bei Durchfall weder Milch trinken noch Joghurt essen, auch keine Milkschokolade oder Eiscreme naschen und keine Kondensmilch in den Kaffee tun - wobei Kaffee bei Durchfall genauso wenig angezeigt ist (siehe weiter unten).

Natürlich sind auch Proteinshakes aus Molkeeiweiss (Whey Protein) tabu. Denn Molkepulver gilt als Spitzenreiter der Lactoselieferanten. Generell wird zudem alles gemieden, was in irgendeiner Form Milchpulver enthält. Dies betrifft in erster Linie zahlreiche Fertigprodukte, wie Fertigsaucen, Fertigsuppen, Süßigkeiten und vieles mehr, die zumeist sowieso derart viele Zusätze enthalten, dass sie bei einer Erkrankung wie Durchfall alles andere als ideale Lebensmittel darstellen.

Manche Milchprodukte - wie natürlich gereifter Joghurt oder Hartkäse - enthalten wenig bis gar keine Lactose, könnten also im Grunde gegessen werden, allerdings nur in fettarmer Ausführung. Gerade aber Käse enthält zumeist viel Salz, was bei Durchfall wieder kontraindiziert ist. Zwar braucht der Körper bei Durchfall besonders viele Mineralien, aber sicher nicht ausschliesslich Natrium aus Kochsalz, sondern auch Kalium und Magnesium. Diese beiden aber sind in Käse nur in geringen Mengen vorhanden.

2. Chili

Chilis und andere scharfe Gewürze reizen die bei Durchfall sowieso schon gereizte und irritierte Darmschleimhaut noch weiter. Capsaicin - der scharfe Wirkstoff in Chili - gilt daher als Trigger für Durchfall. Besonders viel Capsaicin steckt in den Samen und der Haut der Chili, die ausserdem beide auch noch schwer verdaulich sind.

In einer Studie, die im Jahr 2007 im Journal *Neurogastroenterology & Motility* veröffentlicht wurde, zeigte sich, dass Patienten mit durchfallartigem Reizdarmsyndrom nach dem Verzehr von Chili mehr Bauchkrämpfe und ein stärkeres Brennen im Verdauungssystem verspürten als die gesunde Kontrollgruppe. Wer also an Durchfall leidet, sollte die Tabasco-Flasche besser im Schrank stehen lassen.

3. Kaffee

Sehr viele Menschen nutzen ihren morgendlichen Kaffee als Abführmittel, würden also ohne Kaffee an Verstopfung leiden. Es ist insbesondere das Koffein, das die Darmperistaltik anregt und den Stuhlgang in die Wege leitet. Bei Durchfall aber ist die Darmperistaltik quasi hyperaktiv. Eine zusätzliche Anregung ist hier kontraproduktiv. Man wünscht sich eher eine Beruhigung der Peristaltik, was in Gegenwart von Kaffee aber nicht möglich ist.

Zusätzlich wirkt Kaffee als Diuretikum, er ist also harntreibend und verhindert in den Nieren die Rückresorption von Wasser aus dem Primärharn. Bei Durchfall aber kämpft man bereits gegen die Dehydrierung, so dass man nicht auch noch zusätzlich Flüssigkeit durch Kaffeegenuss verlieren möchte. Das Gesagte gilt natürlich nicht nur für Kaffee, sondern für alle koffeinhaltigen Getränke - und somit auch für Cola & Co sowie für den guten alten Schwarztee, der als DAS Hausmittel bei Durchfall gilt.

Schwarztee wirkt aber nur deshalb, weil er Gerbstoffe enthält, die stärker stopfend wirken als das enthaltene Koffein abführend. Nun könnte man aber auch einfach koffeinfreie Gerbstoffe zu sich nehmen, z. B. mit einem Blutwurz- oder Odermennigtee, der abwechselnd mit Pfefferminz- oder Kamillentee getrunken wird. Diese beiden beruhigen den Darm und wirken gleichzeitig etwas desinfizierend.

Warum Cola mit Salzstangen einen von Durchfall geplagten Darm so gar nicht erfreuen kann, haben wir im Artikel "[Mittel gegen Durchfall](#)" erklärt, der am Ende dieses Textes verlinkt wird.

4. Alkohol

Alkoholische Getränke sind bei Durchfall ebenfalls keine gute Idee. Alkohol reizt die Schleimhaut im Verdauungssystem, erschwert generell die Verdauung und Nährstoffverwertung und beeinflusst auch den Leberstoffwechsel äusserst negativ. Gerade aber bei Durchfall ist man sowohl auf eine leistungsfähige Leber angewiesen, die dabei hilft, den Infekt bzw. den chronischen Zustand zu überwinden. Auch wirkt Alkohol dehydrierend und verschlimmert somit die bei Durchfall gegenwärtige Dehydrierung noch weiter.

5. Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind wunderbare Lebensmittel - aber nicht bei Durchfall. Bohneneintopf, Linsengemüse und Kidneybohnenalat sind bei Durchfall also zu meiden. Sie führen oft zu Blähungen und bei manchen Menschen zu Durchfall.

Allerdings gibt es auch andere Zubereitungen aus Hülsenfrüchten, die bei Durchfall kein Problem darstellen, besonders nicht bei Personen, die Hülsenfrüchte im gesunden Zustand sehr gut vertragen, z. B. Sojamilch, Tofu, Proteinshakes aus Erbsenprotein, Hummus o. ä.

Wer hingegen auch ohne Durchfall empfindlich auf Hülsenfrüchte reagiert, sollte sie bei Durchfall natürlich eher nicht essen, zumal es ja auch genügend andere Lebensmittel gibt, die sich bei Durchfall sehr positiv auf den Darm auswirken.

Vorbeugend sind Hülsenfrüchte jedoch eine sehr empfehlenswerte Lebensmittelgruppe, die den Darm mit Ballaststoffen und vielen Vitalstoffen versorgt. So weiss man beispielsweise, dass das Darmkrebsrisiko sinkt, wenn regelmässig Hülsenfrüchte verzehrt werden. Auch Darmpolypen treten bei Hülsenfruchtliebhabern seltener auf als bei Leuten, die Hülsenfrüchte nicht so mögen.

6. Zuckeraustauschstoffe

Wo auch immer Zuckeralkohole - auch Zuckeraustauschstoffe genannt - enthalten sind (Sorbit, Maltit, Mannit, Isomalt etc.), liest man den Hinweis, dass ein übermässiger Verzehr des entsprechenden Lebensmittels zu Durchfall und Blähungen führen kann, z. B. bei Kaugummis, Schaumküssen, manchen Fruchtgummis, Waffeln, Kaubonbons, Senf, Saucen und manchen Softdrinks etc.

Auch Xylit und Erythrit gehören zu den Zuckeraustauschstoffen und führen nach dem Verzehr von individuellen Mengen - bei manchen Personen kann dies bereits 1 TL sein - zu Blähungen und Verdauungsbeschwerden. Bei Xylit stärker als Erythrit.

Bei Durchfall sind Zuckeraustauschstoffe daher tabu. Lesen Sie bei Fertigprodukten immer die Zutatenliste und schauen Sie, ob Zuckeraustauschstoffe enthalten sind. Denn wenn Sie sie während einer Durchfallattacke versehentlich essen, kann dies Ihre Beschwerden noch verschlimmern.

7. Nüsse und Trockenfrüchte

Nüsse und Trockenfrüchte sind reich an unlöslichen Ballaststoffen, die einen Durchfall verschlimmern können. Nüsse sind ausserdem schwer verdaulich und genau wie Trockenfrüchte sehr arm an Flüssigkeit. Sie können zu Blähungen führen, die Darmschleimhaut irritieren und sind für einen von Durchfall gebeutelten Darm nicht geeignet.

Doch kann man beide Lebensmittelgruppen auch verträglicher zubereiten. Statt sie direkt aus der Hand zu essen, könnte man z. B. Mandeln über Nacht in Wasser einweichen und das braune Häutchen entfernen. Wenn man diese Mandeln jetzt zu einer Mandelmilch verarbeitet oder sie sehr langsam isst und kaut, dann ist das eher kein Problem für den Darm.

Genauso kann man Trockenfrüchte - insbesondere getrocknete Heidelbeeren - in Wasser einweichen und essen. Auf diese Art zubereitete Heidelbeeren sind sogar ein bekanntes Haus- und Heilmittel gegen Durchfall (was übrigens für frische Heidelbeeren nicht gilt, die eher verdauungsfördernd wirken).

Selbstverständlich sollte man bei Durchfall keine eingeweichten Dörripflaumen essen, da diese wiederum ein beliebtes natürliches Abführmittel darstellen.

Wenn Sie jedoch während einer Durchfallerkrankung so viel Appetit haben, dass Sie auf der Suche nach einem Snickersatz für Studentenfutter sind, dann sollten Sie lieber eine Banane essen oder einen Teller gedämpfte Karotten und sich den Nuss-Rosinen-Snack auf einen gesunden Zeitpunkt aufbewahren.

8. Fleisch

Wer bei Durchfall Lust auf Fleisch hat, ist nicht wirklich krank (Ausnahmen bestätigen die Regel). Fleisch wirkt entzündungsfördernd, ist schwer verdaulich und gilt als Risikofaktor für Darmkrebs, ist für den Darm also kein sinnvolles Lebensmittel. Fleisch, Wurst & Co können überdies das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Nierenprobleme steigern. Nutzen Sie eine Durchfallerkrankung daher am besten für die Umstellung auf eine pflanzenbasierte Ernährung.

9. Früchte

Manche Früchte kann der Darm bei einer Durchfallerkrankung nicht gut verdauen. Da Früchte ferner die Darmtätigkeit fördern, können sie natürlich auch in gewisser Weise einen Durchfall verschlimmern, was bei Trauben der Fall sein kann. Ihre Haut und Kerne sind schwer verdaulich und reizen den kranken Darm.

Natürlich sollten auch sehr saure Früchte gemieden werden, da sie das für Durchfall typische Brennen verstärken können.

Bananen aber oder geriebene Äpfel (mit Schale) zählen wiederum - gemeinsam mit den getrockneten Heidelbeeren - mit zu den besten Durchfallmitteln, die man sich vorstellen kann. Ihr hoher Pektingehalt trägt zu einem festeren Stuhl bei, lindert Entzündungen und saugt überschüssiges Wasser auf.

10. Kohl

Viele Menschen bekommen nach dem Verzehr von Sauerkraut Blähungen und weichen Stuhl, manche ereilt auch direkt ein akuter, aber glücklicherweise nur kurzzeitiger Durchfall. Sauerkraut sollte bei Durchfall daher gemieden werden.

Allerdings ist ein deutlicher Unterschied zwischen gekochtem und rohem Sauerkraut zu beobachten. Gekochtes Sauerkraut führt häufiger zu Durchfall und Unverträglichkeiten. Rohes Sauerkraut liefert hingegen lebende probiotische Bakterien und ist damit ein echtes Heilmittel für den Darm - allerdings nicht in jedem Fall bei einem akuten Durchfall. Hier entscheidet die individuelle Verträglichkeit.

Viele Menschen haben ausserdem Probleme mit der Verdauung von anderen Kohlgemüsen. Wenn Sie also schon im gesunden Zustand nach dem Verzehr von Blumenkohl, Weisskohl und Rosenkohl mit Blähungen und Durchfall reagieren, dann meiden Sie diese Gemüse bei Durchfall. Sie enthalten schwer verdauliche Kohlenhydrate (Rhamnose und Stachyose). Menschen aber, die Kohlgemüse sehr gut vertragen, können problemlos gedämpften Blumenkohl oder Brokkoli essen - auch bei Durchfall.

11. Kohlensäure

Kohlensäurehaltige Getränke können den Magen und Darm stark aufblähen und sind bei Durchfall besser zu meiden.

12. Inulinhaltige Lebensmittel

Inulin ist ein Ballaststoff und damit unverdaulich. Er besteht aus bis zu 100 Fructosemolekülen, die fest miteinander verbunden sind, so dass Verdauungsenzyme sie nicht spalten können. Inulin gelangt daher unverändert in den Dickdarm und wird dort von den Darmbakterien bearbeitet. Dabei kommt es zur Gasentwicklung, weshalb viele Menschen nach dem Verzehr von inulinhaltigen Lebensmitteln mehr oder weniger starke Blähungen entwickeln.

Im Grunde ist Inulin ein sehr positiver Stoff, da er den nützlichen Darmbakterien Nahrung liefert. Bei Durchfall aber führt Inulin zu noch mehr Blähungen und noch stärkerem Stuhl drang. Besonders viel Inulin enthalten Topinambur und Artischocken, aber auch Zwiebeln und Lauch - und auch manche Nahrungsergänzungsmittel.

Durchfall lässt sich mit den richtigen Lebensmitteln rasch bessern

Wenn Sie die genannten Lebensmittelgruppen bei Durchfall meiden, tun Sie bereits alles, um den Durchfall nicht zu verschlimmern. Wenn Sie dann noch zu Lebensmitteln greifen, die sich heilsam auf den Darm auswirken, dann werden Sie schnell wieder auf der Höhe sein. Dazu gehören Kartoffeln, Möhren, Pastinaken, Nudeln, Porridge, Mandelmilch, Gemüsesuppen (am besten püriert), Bananen, Papayas, Avocados und Smoothies ohne Früchte (z. B. Avocado mit Salat).

Als Getränke gibt es warmes Wasser oder die oben genannten Tees. Man trinkt sie schlückchenweise über den Tag verteilt. Auch die Mahlzeiten sollten in kleinen Dosen über den Tag verteilt werden.

Achten Sie auch auf Ihren Appetit. Er sagt Ihnen oft, was bei Krankheit das Beste für Sie ist! Und wenn Sie gar keinen Appetit haben, dann fasten Sie ein paar Tage, was gerade bei Durchfall und anderen Verdauungsbeschwerden ein Segen ist.

Wichtige Massnahmen und hilfreiche Lebensmittel bei Durchfall haben wir hier vorgestellt:
Natürliche Massnahmen und Mittel bei Durchfall

Ein sehr gutes Erste-Hilfe-Mittel bei Durchfall ist überdies die Mineralerde Bentonit, die überschüssige Flüssigkeit aufsaugt, Bakteriengifte adsorbiert und den Darm beruhigt.

Bestes Hausmittel gegen Durchfall: Die Moro'sche Karottensuppe

Eine besonders zubereitete Karottensuppe gilt ausserdem als DAS Heilmittel bei Durchfällen fast jeder Art. Es ist die Moro'sche Karottensuppe, die Anfang des 20. Jahrhunderts vom Kinderarzt Ernst Moro entwickelt wurde. Er konnte in dieser Zeit, als es noch keine Antibiotika gab, mit seiner Suppe sehr vielen Kindern das Leben retten.

Die Moro'sche Karottensuppe wird mindestens 1,5 Stunden lang gekocht. In dieser Zeit entstehen in den Karotten sog. Oligogalakturonsäuren, die im Darm schädliche Bakterien daran hindern, sich an der Darmschleimhaut anzudocken. Stattdessen können die Erreger nun mit dem Stuhl ausgeleitet werden - und die Ursache des Durchfalls ist behoben.

Quellen

- Gonlachavit S et al., Effects of chili on postprandial gastrointestinal symptoms in diarrhoea predominant irritable bowel syndrome: evidence for capsaicin-sensitive visceral nociception hypersensitivity, Januar 2009, Neurogastroenterol Motil, (Auswirkungen von Chili auf gastrointestinale Symptome nach dem Essen bei Reizdarm, der mit Durchfall einhergeht: Beweis für Hypersensitivität der capsaicin-sensitiven viszeralen Nozizeption)
- Swanson GR et al., Pattern of Alcohol Consumption and its Effect on Gastrointestinal Symptoms in Inflammatory Bowel Disease, Alcohol, Mai 2010, (Alkoholverzehrsmuster und seine Auswirkung auf gastrointestinale Symptome bei der chronisch entzündlichen Darmerkrankung)
- Mkinen KK, Gastrointestinal Disturbances Associated with the Consumption of Sugar Alcohols with Special Consideration of Xylitol: Scientific Review and Instructions for Dentists and Other Health-Care Professionals, Int J Dent, 2016 Oktober, (Verdauungsstörungen im Zusammenhang mit dem Verzehr von Zuckeralkoholen insbesondere von Xylitol: wissenschaftlicher Review und Anleitungen für Zahnärzte und andere im Gesundheitssektor tätige Menschen)
- Burton R, New study finds eating lots of red meat linked to gut disorder in men, April 2017, UF Health Communications, (Neue Studie stellt fest, dass das Essen von viel Fleisch bei Männern mit Verdauungsstörungen in Verbindung steht)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/welche-lebensmittel-bei-durchfall-meiden.html>