

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (13) Was dem Magen guttut - Dr. Viola Andresen über Gastritis

Hi, mein Name ist Julia Deman. Ich bin Wissenschaftsjournalistin und beschäftige mich hauptsächlich mit Medizinthemen.

In diesem Podcast nehme ich euch mit in die spannende Welt der Ernährungsmedizin. Zusammen mit den NDR Ernährungs-Docs aus dem bekannten Fernseh-Format, außerdem mit bewegenden Patientengeschichten und mit ganz vielen Tipps für alle, die gesund und lecker essen wollen.

Alle Folgen findet ihr in der ARD-Audiothek. Und am Ende jeder Folge haben wir natürlich ein Rezept für euch.

Diesmal ist es eine ganz unkomplizierte und magenfreundliche Reisfanne mit Hähnchen und Kokuma.

Die Ernährungs-Docs. Ein Podcast vom NDR.

Am schlimmsten ist die Zeit, in der es im Magen brennt. Man brennt und drückt und man weiß eigentlich nicht, was man dagegen tun soll.

Das hat Steffen Poitier in der Fernseh-Folge der Ernährungs-Docs gesagt.

Diese quälenden Magenschmerzen haben ihn seit Jahren regelmäßig heimgesucht.

Chronische Gastritis, seine Diagnose, so eine Magenschleimhautentzündung ist eine Krankheit, wo man sich schon denkt, dass die Ernährung auf jeden Fall eine Rolle spielt.

Aber warum reagiert unser Magen manchmal gereizt und wie können wir ihn beruhigen?

Darüber will ich heute mit NDR Ernährungs-Doc Viola an Brennen sprechen. Die ist heute bei mir. Hallo Viola.

Viola, du bist Leitende Ärztin am Ikanium. Das ist das Fachinstitut für Darmgesundheit am israelitischen Krankenhaus in Hamburg.

Magen-Darm-Beschwerden sind dein täglich Brot, kann man sagen.

Ja, das kann man so sagen. Also Patienten wie Steffen Poitier, die sehe ich regelmäßig.

Und das ist wirklich eine fast schon Volkskrankheit, muss man sagen.

Es ist sehr, sehr weit verbreitet. Genau, deswegen ist das eine sehr relevante Folge.

Und es ist schön, dass wir heute mal besprechen können, was man alles dagegen tun kann.

Dieser nagende Schmerz bei Gastritis, also als ich mir das angeguckt habe, als ich das in der Fernsehfolge gesehen habe, da habe ich richtig mitgelitten.

Also Steffen Poitier sagte, wenn dieses furchtbare Bohren und Brennen, wenn das auftaucht, dann schüttet er einfach irgendwas in sich rein, ganz egal was, nur um eben dieses Gefühl zu betäuben. Und was hat das dann ausgelöst?

Ja gut, das ist eben ganz unterschiedlich. Manche Patienten haben das Gefühl, sie müssten ihr was essen.

Dann wird es besser. Bei anderen wird es durch das Essen schlimmer, das muss man individuell ausprobieren.

Und natürlich macht es dann auch Sinn, genau zu gucken, was man in so einem Fall, wenn die Symptome dann wirklich so stark sind, auch dann zu sich nimmt.

Aber was du schon geschildert hast, diese Symptome im Magen, die kann man gar nicht wegdenken.

Also wenn einem der große CW tut, das kann man irgendwie ausblenden,

aber der Magen ist so ganz zentral und die Stimmung hängt davon ab und alles.

Also das ist ein Symptom, was einen sehr, sehr belasten kann.

Du hast mir wieder etwas mitgebracht, hier steht ein Tee, ich riech mal dran.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (13) Was dem Magen guttut - Dr. Viola Andresen über Gastritis

Riecht einfach nach gesunden Tee, dann probieren wir mal.

Wow, nicht Platz 1 der kulinarischen Hitliste.

Also der Geschmack ist schon sehr, sehr intensiv.

Ja.

Es ist Wermut-Tee, aber der soll kramflösend wirken

und ist schon seit Jahrhunderten ein Heilmittel bei Magen und Darm beschwert

und hat sich dort sehr bewährt, aber der Geschmack ist wirklich nicht so ganz freutig.

Ja, also jetzt weiß ich auf jeden Fall, was mit dem Wermutstropfen sprichwörtlich gemeint ist.

Ja, aber das war tatsächlich in diesem Fall auch ein Teil der Strategie,

das dieser bittere Geschmack.

Und wie genau die Ernährungsstrategie für Steffens Magen aussah

und welche Rolle dieser Wermut-Tee dabei gespielt hat, darüber sprechen wir jetzt.

Die Ernährungs-Docs-Akte

Steffen Poitiers ist Familienvater mit seiner Frau und seinen Kindern,

wohnt er in Miro an der Mecklenburger Seenplatte.

Als er sich 2018 bei euch beworben hat, hatte Steffen nach eigener Aussage

einen großen Traum.

Endlich mal wieder eine schöne Tasse Kaffee genießen,

vielleicht mit einem Stück Kuchen dazu, ohne dass ihm sein Magen das sofort heimzahlt.

Also Steffen war wirklich sehr stark beeinträchtigt und er brauchte dringend Hilfe,

weil diese akuten Magenprobleme dann immer häufiger und immer heftiger auftauchten.

Und er hat wirklich schon seit vielen Jahren daran gelitten.

Schon mit 12 Jahren hatte er das erste Mal die Diagnose Gastritis bekommen

und auch in seiner Familie waren, seine Eltern waren belastet mit Beschwerden,

seine Mutter hatte ähnliche Beschwerden,

sein Großvater hatte sogar Speiseröhrenkrebs.

Also da war auch in der Familiengeschichte schon etwas,

was ihn natürlich auch an Angst machte bei den Beschwerden.

Also das war schon sehr eindrücklich.

Ja, und dann sitzt ja auch immer die Angst im Nacken zu wissen,

so eine Magen-Schleimort-Entzündung, die kann eben auch zu Geschwüren führen,

wenn sie chronisch wird.

Richtig, es gibt tatsächlich Entzündungsformen im Magen,

die so schwer verlaufen können, dass sie, wenn sie chronisch nicht gut behandelt werden,

auch wirklich zu schweren Geschwüren bis hinzu auch in seltenen Fällen zum Glück,

aber immerhin doch dramatisch auch Magen-Tumoren führen können, also zu Magenkrebs.

Als Steffen sich bei uns beworben hat, da war er ja im Grunde 43 Jahre,

hat aber schon seit dem 12. Lebensjahr diese Beschwerden

und er hat eigentlich jeden Monat mit schlimmer Tacken zu kämpfen gehabt.

Das war wirklich schon eine langjährige Vorgeschichte.

Wenn man das schon als Kind oder Jugendlicher mitzutun hat,

das stelle ich mir echt heftig vor.

Seine Frau Tina und er haben das in der Sendung auch sehr anschaulich beschrieben.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (13) Was dem Magen guttut - Dr. Viola Andresen über Gastritis

Es beginnt mit dem Brennen, ein Druckgefühl im Magen
und es steigert sich von Tag zu Tag so sehr, bis es saures Aufstoßen wird
und bis zu einem regelrechten beißenden, klammenden Schmerz bis hin zum Erbrechen.
Man sieht ihm das an, wenn das losgeht, weil er dann so angespannt ist,
angespanntes Gesicht so ganz fest in sich.
Und klar merken, was die Kinder haben.
Papa ist nicht so belastbar, man kann nicht so viel Spaß haben mit Papa dann.
Steffen sagt in dem Film Magen-Tropfen oder Cow-Tabletten,
die helfen bei ihm nur sehr, sehr kurzfristig oder auch manchmal gar nicht.
Er braucht dann härteren Stoff sowie Säureblocker, die er aber eigentlich vermeiden will.
Ja, das nehme ich dann über zwei, drei Wochen teilweise.
Hilft auch am Anfang, aber man nimmt halt sehr, sehr viel Chemie.
Ja, also man muss sagen, die Säureblocker sind natürlich schon unglaublich wertvolle Medikamente
und die Entwicklung dieser Tabletten war natürlich ein Segen für Menschen,
die es wirklich brauchen, die schwere Magengeschwüre haben.
Aber man weiß inzwischen auch, dass, wenn man die dauerhaft nimmt,
man über viele, viele Jahre auch durchaus mit Nebenwirkungen einhergehen kann.
Und es gibt, die Studienlage ist nicht so ganz eindeutig,
aber es gibt doch immer mehr Hinweise, dass man zum Beispiel auch ein höheres Risiko für
Osteoporose,
also Knochenschwund hat, dass man für mehr Darminfektionen bekommt,
weil ja auch die Magensäure ein Schutz vor eindringenden Keimen ist.
Und wenn man die dauerhaft unterdrückt, hat man da auch ein erhöhtes Risiko auch für
Fehlbesiedlungen.
Vitamin B12-Mangel ist beschrieben.
Und letztendlich gibt es tatsächlich auch zunehmend Hinweise für erhöhte Risiken
für Herzinfarkt- und Schlaganfälle, gerade bei Diabetikern beispielsweise,
vielleicht sogar Demenz, also relativ viele problematische Folgen,
wenn man diese Medikamente Langzeit einnimmt.
Und deswegen muss man halt immer genau gucken,
ist es wirklich sinnvoll, die einzunehmen oder gibt es andere Methoden,
dass man auf die Medikamente verzichten kann?
Also auf jeden Fall schon irgendwie gut verständlich,
dass Steffen Poetier die jetzt nicht längerfristig einnehmen wollte.
Aber er hatte eben auch eine wirklich lange Leidensgeschichte.
Bereits fünf Magenspiegelungen hatte er schon hinter sich.
Immer der Befund, kein Geschwür zum Glück.
Und auch nicht dieser berüchtigte Keim, vor dem man vielleicht mal Angst hat.
Richtig, genau. Man guckt ja dann auch immer,
ob man diese Besiedlung mit Helikobacter Pylori hat.
Das ist ja ein Magenkeim, der auch Beschwerden machen kann
und vor allen Dingen auch langfristig Geschwüre im Magen und im Zwerfingerdarm.
Der wird eigentlich typischerweise immer mit kontrolliert bei seiner Magenspiegelung.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (13) Was dem Magen guttut - Dr. Viola Andresen über Gastritis

Und das hatte er zum Glück nicht.
Und am Ende hatte er irgendwie immer Befunde mit einer leichten Rötung im Sinne einer sogenannten Typ C-Gastritis.
Das ist eigentlich eine Diagnose, die man erst stellen kann, wenn man auch die Gewebeprobe untersucht.
Und da kam halt irgendwie immer nur eine ganz discrete Entzündung heraus. Dennoch hatten man vor der Sendung nochmal beschlossen, gerade weil die Beschwerden so sehr extrem waren, dass er doch noch mal eine aktuelle Magenspiegelung machen lässt.
Aber auch hier zeigt er sich wieder dieser Befund, den er schon hatte. Also im Grunde genommen eher eine discrete Rötung allenfalls.
Und insofern hatte er im Grunde diese klassische Diagnose, die im Volksmund immer chronische Magen Schleimort Entzündung heißt. Aber letztlich eigentlich den Befund eines sogenannten Reizmagens entspricht. Also, deutliche Beschwerden, sehr starke Beschwerden, aber nicht unbedingt jetzt zum Beispiel schwere Entzündungen im Magen oder Geschwüre oder sonstiges.
Da hätte Stefan vielleicht eine, ja, eine schwerere Diagnose erwartet. Aber er war ziemlich erleichtert, dass es dann doch keine schlimme Diagnose war. Genau, also man ist natürlich dann immer froh, dass man nichts Schlimmes findet.
Aber bei diesem Reizmagen ist es schon auch so, dass eben der Magen sehr empfindlich reagiert auf Reize und natürlich auch auf die Magensäure, auf Gallensäuren, die zurückfließen, auf Alkohol, auf alles, was den Magen dann belastet, reagiert man mit starken Beschwerden.
Und das muss eben nicht unbedingt im Sinne einer Entzündung in der Spiegelung zu sehen sein, aber die Beschwerden für die Patienten sind oft sehr, sehr stark. Und deshalb war es aber auch wichtig, dass Stefan da auf mehreren Gleisen sozusagen anpackt und ihr habt euch da eine besondere Strategie für ihn überlegt. Auch wenn man ein Reizmagen hat, ist es ihm ganz wichtig, dass man Entzündungen, die irgendwo dazukommen, auch vermeidet.
Das ist ja eine Ansatz.
Und hier kann man wirklich viel über die Ernährung auch erreichen. Und der andere Ansatzpunkt ist auf jeden Fall auch die psychische Seite, weil wir ganz klar wissen, dass Stressfaktoren eine große Rolle spielen bei diesen chronischen Magenbeschwerden. Ja, kennt man ja, ne?
Das Sprichwort Stress schlägt auf den Magen.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (13) Was dem Magen guttut - Dr. Viola Andresen über Gastritis

Ja, und das kennen ja fast alle Menschen.
Also Prüfungsangst beispielsweise,
irgendwelche seelischen Belastungen, Trauerreaktionen,
Ängste, Sorgen, die schlagen auf den Magen.
Und es gibt ja immer typischerweise die zwei Richtungen,
die einen Menschen müssen ganz viel essen
und die anderen essen dann gar nichts mehr.
Aber letztendlich im Kern haben die alle die gleiche Problematik.
Und Stress hatte Stefan ja tatsächlich einigen.
Ja, er hatte irgendwie natürlich zu Hause die Kinder
und er hatte ja auch einen sehr belasteten Beruf im Grunde genommen.
Er hat ja in einer Einrichtung als Heimärztin gearbeitet,
wo seine Schützlinge alle im Grunde eine schwere,
private Situation erlebt hatten.
Und er war sozusagen als Betreuer dort
und musste das irgendwo mit aushalten,
was diese Kinder erlebt haben.
Und das hat ihm ja auch sehr zugesetzt.
Das hat er ja auch erwähnt.
Und da hat er regelmäßig 24-Stunden-Dienste,
die auch natürlich unglaublich anstrengend waren.
Also da hat er wirklich auch berichtet,
dass ihn das sehr belastet.
Wie überlebe ich das?
Ja, mit viel Gelassenheit, soweit es geht.
Wenn das überhaupt noch geht.
Also wenn ich merke, Magen ist viel los,
dann ist mit Gelassenheit nichts mehr.
Was Steffen da gerade beschrieben hat,
das ist so ein richtiger Teufelskreis.
Also Stress, der eben dann den Magen rebellieren lässt.
Und gleichzeitig ist ja dann dieses brennende Magen,
diese Schmerzen, das verstärkt natürlich dann wieder
die Anspannung, die man auch hat.
Ja, absolut.
Das ist genau, was du beschrieben hast,
dieser klassische Kreislauf.
Man macht sich Sorgen, dann bekommt man Beschwerden
und dann macht man sich Sorgen wegen der Beschwerden.
Und dann werden die Beschwerden immer schlimmer.
Und das ist ganz, ganz schwierig,
da aus diesem Kreis wieder rauszukommen.
Deswegen muss man da auch idealerweise

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (13) Was dem Magen guttut - Dr. Viola Andresen über Gastritis

mit verschiedenen Ansätzen herangehen.

Ja, Entspannung war da auch ein ganz, ganz großes Thema.

Und dazu habt ihr ihm Wickel empfohlen, ein ganz altes Hausmittel.

Ja, genau.

Das ist tatsächlich alt und aber auch bewährt,

weil diese Wickel irgendwie verschiedene Komponenten haben.

Man hat vor allen Dingen diese entspannte Lage.

Man legt sich hin, man hat ein feuchtwarmen Wickel.

Man muss 20 Minuten eigentlich ruhig liegen

und kann in der Zeit quasi auch nichts anderes machen.

Das entspannt schon mal.

Und dann haben diese Wickel auch typischerweise,

haben wir, glaube ich, eine Sauerklee-Essenz genommen.

Man kann auch Kamillenöl nehmen, also unterschiedliche ätherische Öle,

die sich über Jahrhunderte schon fast bewährt haben

und das vegetative Nervensystem beruhigen können

und da eben auf diese Weise Bauchbeschwerden lindern.

Also diese Zusammenhänge von Psyche und Magen,

die würde ich gerne mit dir gleich noch etwas genauer vertiefen.

Es gab aber ja noch eine andere große Baustelle

und die war bei Steffen die Ernährung.

Ja, also auf jeden Fall.

Im Ernährungsprotokoll haben wir wirklich

entzündungshermde Lebensmittel total vermisst da.

Wenig grünes, Gemüse, gute Öle, frischer Fisch.

Der Fisch kam bei Steffen meistens eher aus der Dose

oder als Fertigprodukt.

Überhaupt war generell eher viel Entzündungsförderndes dabei.

Feinkostalate, Mettwurst, Bockwurst, reichlich Zusatzstoffe,

Schweinefleisch, also alles Dinge,

die bei einem gereizten Magen ganz ungünstig sind.

Und problematisch war ja auch dann noch das viele Weizengebäck

und die ganzen süßen Sachen, die Steffen so liebte.

Also ich habe da seine Frau Tina im Ohr.

Knusperflocken, eklig süßen Protein, ganz süß.

Das sind so die Highlights und ja, Schokolade geht immer.

Ja, absolut.

Also wenn die Magenschleimort schon brennt

und wenn man genau diese Dinge dann oben drauf kippt,

das ist dann wie Öl ins Feuer gießen.

Also Zucker, Kurbel, auch die Säureproduktion an

und bei empfindlichen Magen tut eben diese Übersäuerung extrem weh.

Und insofern ist das eine ganz, ganz ungünstige Ernährung

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (13) Was dem Magen guttut - Dr. Viola Andresen über Gastritis

für ihn gewesen.

Ja, das habe ich von euch ja schon gelernt.

Das ist eine sehr gute Art an Zündung
und deswegen musste Steffen sein Süß-Hunger abstellen.

Und da kommt der Wehrmut,
dieser wirklich krass bittere Wehrmutheenspiel.

Ja, genau.

Also das hatten wir ja auch schon in mehreren Sendungen tatsächlich.

Aber Wehrmut ist als Bittertee ein gutes Mittel,
um den Süß-Hunger zu reduzieren

und er hat zusätzlich noch günstige Wirkungen
auf Magendarm beschwerden.

Also das ist in doppelter Weise günstig für Steffen gewesen.

Also es ist wirklich Medizin.

Ich schmecke ihn auch immer noch in meinem Mund,
obwohl das jetzt schon ein paar Minuten her ist,

als ich ihn getrunken habe.

Gab es ja noch mehr, auf das Steffen verzichten sollte?

Ja, genau.

Also es gibt so ein ganz allgemeiner Empfehlungen,
dass man Kaffee meiden soll.

Auf jeden Fall Alkohol, auch Rauchen, falls jemand raucht.

Ansonsten ist Kohlensäure ungünstig.

Fettes, frittiertes, paniertes, geräuchertes,
sehr fettiges, sehr saniges.

Das sind alles Dinge,
die eher ungünstig sind und schlecht vertragen werden.

Also das sind ja so alles Dinge,
die man immer eben schnell vom Backhour oder von der Imbissbude,
was halt zwischendurch auch mal Spaß macht
und eben vor allem schnell geht.

Aber ich glaube, Steffen hatte da einfach wirklich
gute Unterstützung von seiner Frau Tina.

Die hören da mal rein.

Die ersten Wochen waren schwierig, sagen wir mal so.

Die Unzufriedenheit war sehr groß
und wir mussten uns erst einfuchsen, so Gerichte zu finden,
die ihn satt machen und die wir auch mögen.

Also am schlimmsten Mal der Verlust von Zucker,
das gebe ich eigentlich zu, das war schon eine Art Entzug.

Hätte ich das vorher gewusst,
weiß ich nicht, ob ich das durchgehalten hätte,
das war wirklich knallhart.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (13) Was dem Magen guttut - Dr. Viola Andresen über Gastritis

Ja, ja, Steffen beschreibt da schon was, was wir auch häufiger sehen. Was ganz interessant ist, der Verzicht auf Zucker kann, gerade wenn man vorher sehr viel gegessen hat, wirklich wie so ein Entzug wirken. Also dass man richtig körperliche Symptome bekommt, wie Zittern, Kopfschmerzen, natürlich auch schlechte Laune haben auch viele. Aber das Interessante ist, dass das wirklich verschwindet. Nach ein paar Tagen idealerweise, manchmal dauert es auch ein bisschen länger und dann hinterher geht dieser Süß-Hunger total weg und man kann sich gar nicht mehr vorstellen, dass man mal so viel Süß gegessen hat und man will das dann auch gar nicht mehr. Steffen hat ja in den ersten Wochen immer noch abends so einen kleinen, ja, heißen Hunger will ich es nennen oder so ein kleines Hüngerchen. Aber er hat es trotzdem geschafft, dann eben nicht die ganze Zeit Süßkram zu naschen. Er hat sich das wirklich verkniffen, weil ihr noch eine Super-Tippauflage hattet, nämlich Eiweiß. Ja, das wirkt sehr gut gegen heißen Hunger, weil es eben sehr gut sättigt und das ist eben eine magenfreundliche kleine Mahlzeit, die schnell gemacht ist und das hat er sehr gut angenommen. Da gab es bei Steffen dann Naturjoghurt oder Fettarm Quark mit ein bisschen Zimt oder Nussmus und Beeren und das eben als Ersatz für Süßes. Da hat er sich da manchmal auch ein Smoothie gemacht mit Obst und Kräutern, also wirklich eine gute Idee. Ja, und er hat da wirklich seine neuen Routinen gefunden und das konsequent durchgezogen und auch beim Thema Entstressen. Da hat seine Frau Tina ja auch geholfen, die war ja Physiotherapeutin und die hat ihn auch noch zusätzlich mit Akkupressur behandelt. Das war natürlich großartig und das hat ihm auch sehr gut geholfen gegen den Magendruck. Ja, und wahrscheinlich auch, weil sich dann einfach eine Person Zeit für einen nimmt und sich um einen kümmert und man selber dabei einfach ein bisschen entspannen kann. Also fand ich wirklich alles klasse. Steffen hat bis zum Abschlusscheck nach gut fünf Monaten auf Entzündungsfördernde Lebensmittel verzichtet und auf Stressabbau wirklich geachtet.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (13) Was dem Magen guttut - Dr. Viola Andresen über Gastritis

Und das Ergebnis, das fand ich wirklich toll.
Er hatte null Beschwerden mehr
und das muss man sich jetzt noch mal vorstellen.
Nach 30 Jahren mit chronischen Magenproblemen.
Was mich unglaublich gefreut hat,
er hat auch überhaupt keine Medikamente mehr gebraucht
und er konnte mit dem Stress nachher so gut umgehen,
dass im Bauch auch alles ruhig blieb.
Also ganz wunderbar
und das ist auch gerade natürlich für die langfristige Prognose ganz toll.
Ich bin im Grunde beschwerterfrei.
Ich kann nicht meinen Kindern toben, ohne Magenschmerzen zu haben.
Meine Frau freut sich auch, wenn ich nach Hause komme,
weil ich entspannter bin.
Es ist ein neues Leben.
Ein neues Leben, das wirklich, also ein ganz, ganz toller Satz.
Und mich hat auch total gefreut,
dass Steffen eigentlich wieder alles essen kann.
Er achtet nach wie vor drauf.
Aber ihr habt ihm dann sein Traum erfüllt.
Und das gibt es bei euch ja wirklich selten.
Er hat eine Tasse Kaffee bekommen
und ein großes Stück Torte.
Und das hat er sehr genossen.
Ja, also es geht ja auch im Grunde genau darum,
dass man nicht nie mehr Torte ist
und nicht nie mehr Kaffee trinkt,
sondern dass man eben den Magen so zur Ruhe bringt,
dass man eben auch gelegentlich mal ein Stück Torte
und auch mal gelegentlichen Kaffee trinken kann.
Und das ist ja die entscheidende Botschaft.
Und das ist wunderbar gelungen.
Ich war natürlich neugierig.
Es ist er ja schon ein paar Jahre her,
ob es ihm immer noch so gut geht
und habe mit ihm telefoniert.
Was soll ich sagen, mir geht es gut.
Schön, das freut mich total.
Ich habe meine Ernährung nach wie vor komplett umgestellt.
Ich habe aber zu.
Ich ist sündig regelmäßig.
Aber es macht mir nichts mehr aus,
weil ich merke, wo der Punkt kommt,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (13) Was dem Magen guttut - Dr. Viola Andresen über Gastritis

wo ich sagen muss, jetzt ist es gut.
Was ich nach wie vor nicht mache,
ist größere Mengen Süßes zu mir zu nehmen.
Also Zucker.
Was ich meide, es weizen nach wie vor.
Milch, Kuhmilch, Schweinefleisch
in ganz begrenzten Mengen.
Regelmäßig sind auch Haferflocken dabei,
die ich früher gar nicht mochte.
Mittlerweile gibt es in allen Varianten.
Das hat sich vorhin so zu eingebürgert,
das rohe Essen zu kaufen
und selbst zuzubereiten.
Das entschleunigt einen auch so ein bisschen.
Ja, also er hat wirklich Spaß am Essen
und auch am Kochen bekommen.
Ja, großartig.
Und gerade wenn man das selbst zubereitet,
dann ist es ja in der Regel viel gesünder,
weil man einfach viele Zusatzstoffe vermeidet.
Ich finde das wunderbar beschrieben,
dass er eben jetzt auch diese Sachen
ab und zu essen kann, ohne dass er Probleme bekommt.
Er kennt selber seine Grenzen
und das ist genau das, was er wollte.
Ein Bewusstsein für den eigenen Körper.
Dafür, was er braucht zu bekommen.
Dafür, welche Lebensmittel gut tun, welche nicht.
Und da die gute Balance zu finden.
Genau, das ist eben nicht nur verbote Sinn,
sondern auch, dass die meisten Sachen
in Maßen auch tatsächlich unbedingt erlaubt sind.
Was dem Magen gut tut
und was ihn stresst,
welche Ernährung beruhigend wirkt,
da steigen wir jetzt mal tiefer ein.
Das Ernährungs-Docs-Wissen.
Viola, ich glaube irgendwie immer mal wieder zwischendurch
hat jeder Probleme mit dem Magen.
Übelkeit, Schmerzen oder eben das Gefühl,
dass etwas sprichwörtlich auf den Magen geschlagen ist.
Aber damit wir das verstehen,
lassen uns noch mal ganz kurz klären,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (13) Was dem Magen guttut - Dr. Viola Andresen über Gastritis

wie funktioniert unser Magen eigentlich?

Ja, gut, der Magen hat tatsächlich verschiedene Funktionen.

Also, das wurde die erste Station der Verdauung.

Also, man schluckt ja das Essen, dann kommt das im Magen an.

Und hier ist schon mal eine ganz wichtige Funktion des Magens,

dass er in der Lage sein muss, sich auszudehnen,

um das gegessene Essen auch aufnehmen zu können.

Und dann beginnt ein motorischer Vorgang,

also die Nahrung wird gemahlen,

wird richtig zerkleinert durch motorische Bewegungen.

Und die Magensäure wird ausgeschüttet,

Entzyme, die die Verdauung fördern, werden ausgeschüttet.

Und dann wird das gegessene zu einem Brei verdaut,

der dann in kleinen Portionen nach und nach

in den Dünderm abgegeben wird.

Ja, und die Magensäure ist natürlich ganz relevant für die Verdauung,

aber sie ist natürlich auch sehr, sehr aggressiv.

Das heißt, der Magen selber braucht eine Schutzschicht,

um nicht durch die Magensäure selber angegriffen zu werden.

Und wenn es eben Störungen in dieser Magenschutzschicht gibt,

diese Schleimschicht, zum Beispiel durch Einnahme von Schmerzmitteln,

das ist so ein ganz klassisches Problem,

dann wird diese Schutzschicht angegriffen

und die Säure kann direkt die Magenschleimort angreifen.

Und dann kann es eben zu schweren Entzündungen

bis hin zu Geschwüren kommen.

Also du hast gerade schon mal ein paar genannt,

durch verschiedene Sachen passieren,

unter anderem aber eben auch durch die falsche Ernährung.

Was ist schlecht für den Magen?

Ja, also da unterscheidet man einerseits die Lebensmittel,

die teilweise ungünstig sind,

aber auch nochmal die Art und Weise, wie man überhaupt ist,

also das Essverhalten.

Alle Lebensmittel, die extrem die Magensäureproduktion anregen,

sind natürlich ungünstig,

gerade dann, wenn die Schleimschutzschicht so ein bisschen angegriffen ist.

Dazu gehören eben, wie gesagt, schon große Zuckermengen,

aber auch scharfe Gewürze beispielsweise,

viel Fett scharf angebratenes,

rettiertes, paniertes,

viele Zusatzstoffe.

Große Mengen Kaffeealkohol ist ganz ungünstig,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (13) Was dem Magen guttut - Dr. Viola Andresen über Gastritis

rauchen und was auch manchmal gar nicht so bedacht wird, ist auch manchmal die Temperatur des Essens.

Also wenn das Essen zu warm, also zu heiß ist im Grunde, oder zu kalt, das kann für den Magen auch mal sehr unangenehm werden. Deswegen empfehlen wir eigentlich immer eher so lauwarme Nahrung dann zu sich zu nehmen.

Viel von dem, was man so mal eben schnell zu sich nimmt, auswärts oder fertig essen, ist nicht so gut, aber es geht eben auch um das Essverhalten.

Also wie nehme ich das Essen zu mir, oder?

Genau, also ganz ungünstig ist es schnell und taktisch, also wenn man immer so zwischendurch ist.

Und gerade wenn man sehr, sehr schnell ist, ist man auf einmal total überfüllt, weil man einfach zu schnell zu viel gegessen hat und der Magen kann das gar nicht bewerkstelligen.

Und dann rebelliert mein Magen, produziert vielleicht mehr Säure, die Muskeln können verkrampfen, das tut höllisch weh.

Was kann ich dann dagegen tun?

Oder was kann ich essen?

Genau, also wir empfehlen manchmal, also wenn man jetzt wirklich direkt nur die Ernährung angeht, neben dem Essverhalten zu beachten, auch einfach bestimmte Nahrungsmittel.

Das hat man früher schonen Kost genannt, heute nennt man das angepasste Vollkost.

Und das ist im Wesentlichen das Vermeiden von Nahrungsmitteln, von denen man weiß,

dass sie eben für den Magen Darmtrakt schwer verdaulich sind.

Jetzt haben wir ja vor allem darüber gesprochen, was man besser vermeiden soll.

Was ist denn, wenn ich zu Magenproblemen neige?

Wie kann ich meine Ernährung dauerhaft umstellen, dass es mir besser geht?

Günstige Entzündungshemmenden, Nahrungsmittel sind zum Beispiel, eben gute Öle, wie leinsamen Öl, Olivenöl, Fischöl, viel Gemüse, Ballaststoffe muss man eben gucken, je nachdem, wie verträglich das ist,

die sind ja bei Magen Darmproblemen manchmal, wenn es zu viele sind, auch eher schwer verdaulich.

Das Meiden von Weizenprodukten, Milchprodukten, Schweinefleisch,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (13) Was dem Magen guttut - Dr. Viola Andresen über Gastritis

das hat ja auch Steffen Poilier auch schon angesprochen.
Dann gibt es auch noch Entzündungshemmenden, Gewürze,
die Korkuma, Kardama und Zimt,
die auch manchmal günstig wirken können.
Also man kann auch viel sozusagen positiv mit der Ernährung beisteuern.
Wenn ich Magenprobleme habe,
ich kann dann eigentlich gar nichts mehr essen,
aber ich weiß von vielen Leuten,
denen geht es dann so wie eben auch Steffen Poilier,
die das Gefühl haben, ich muss quasi immer,
irgendwie, da muss immer irgendwas rein.
Ja, das ist tatsächlich vom subjektiven Gefühl her unterschiedlich.
Wenn man jetzt gerade das Gefühl hat, man kann gar nichts essen,
dann fehlen wir auf jeden Fall, dass man zumindest mal was trinkt.
Vielleicht warme Tees, die können dann auch wirklich sehr lindern sein.
Und wenn man was essen muss, wenn man das Gefühl hat, man muss was essen,
dann ist es auch gut, was leichtes zu essen.
Zum Beispiel mal einfach eine Reiswaffel zu knabbern,
sowas, was wirklich den Magen dann nicht belastet,
aber trotzdem ein bisschen Inhalt schafft, um die Magensäure
in dem Fall wirklich auch so ein bisschen aufzufangen,
damit die was zu verdauen hat und nicht sich an den Magen selber ranmacht.
Ja, ich habe da früher irgendwie immer so trockene Brötchen
oder sowas auch bekommen.
Das Brot, das seht ihr ja eigentlich nicht so gerne, aber in so einem Fall dann...
Ja, also auch da, wenn empfiehlt es eben nicht,
weil das eher wieder die Magensäure sehr stark anregen würde,
insofern wäre ein Reiswaffel da zu bevorzugen.
Aber wenn man jetzt für sich selber feststellt,
das ist das, was jetzt mir wunderbar hilft,
ist dagegen auch nichts einzuwenden.
Kaffee hast du eben auch schon mal gesagt, ist eigentlich nicht so gut,
wenn ich jetzt Magenprobleme habe.
Ja, Kaffee wird oft schlecht vertragen,
insbesondere wenn man so oft den Nüchtern im Magen und schwarz trinkt.
Wir empfehlen eigentlich immer eher so auf Kräutertees zu gehen,
also zum Beispiel Karmillen, Tee, Fencheltee.
Es gibt eine ganze Reihe von Tees, Pfefferminz-Tee,
die wirklich gut vertragen werden vom Magen-Darmtrakt,
die auch den Magen entspannen können.
Also es muss nicht unbedingt der Wermotee sein.
Nein, der ist auch günstig, aber der ist, wie wir schon feststellten,
nicht immer von jedem so zu genießen.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (13) Was dem Magen guttut - Dr. Viola Andresen über Gastritis

Aber wie gesagt, so die klassischen...

Also vermeiden würde ich eher auch rote Früchte-Tees, denn sie haben sind wieder sehr aggressiv und können eher so Sod brennen und vermehrt Beschwerden machen.

Was auch unbedingt zu vermeiden wäre, wären Getränke, die Kohlensäure enthalten.

Kohlensäure ist sehr aggressiv für den Magen, fördert auch das Aufstoßen, macht einen Belegebauch.

Also das wäre auch zu vermeiden.

Und wie gesagt, den Tee lauwarm am besten nicht zu heiß und auch in den nicht kalten Getränken aus dem Kühlschrank.

Jetzt haben wir so auf die Ernährung schon mal geguckt, aber auch an Steffen Poitier haben wir ja gesehen, die Psyche spielt eben auch eine ganz große Rolle oder eine entscheidende Rolle.

Diese Sprüche, etwas liegt mir schwer Magen oder etwas schlägt mir auf den Magen, die kommen ja auch nicht von ungefähr.

Welche Rolle spielt die Psyche?

Wir wissen ja heute, dass wir im Magen-Darm-Takt dieses große Darm-Gehirn haben, was ja eng mit dem Gehirn im Kopf zusammenhängt und was sehr, sehr eng verzahnt ist.

Diese beiden Nervensysteme kommunizieren im Grunde dauerhaft miteinander, sowohl über Nervenbahnen als auch über Botenstoffe und in beide Richtungen funktioniert es.

Also wenn es einem nicht gut geht im Bauch, dann wird das ans Gehirn gespiegelt und man fühlt sich nicht gut und umgekehrt.

Wirkt sich auch Stress tatsächlich auf den Magen-Darm-Takt aus, sowohl mit der Beweglichkeit, aber auch mit der Wahrnehmung, mit der Säureproduktion, mit dem Hormonhaushalt.

Also das hat direkten Einfluss, das kann man auch in vielen Studien, hat man das dann nachgewiesen.

Ist das dann eine Gastritis

oder ist das dann eher dieser klassische Reizmagen?

Ja, das sind ja fließende Übergänge

und das Entscheidende ist ja, dass man Symptome hat und die werden entstehen durch eine gesteigerte Wahrnehmung des Magen-Darm-Nervensystems.

Das heißt, man hat dann schon vielleicht eine kleine Entzündung und man hat den Reiz durch die Magensäure,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (13) Was dem Magen guttut - Dr. Viola Andresen über Gastritis

aber der Magen ist eben durch diesen Grundstresslevel extrem empfindlich.
Also wir sprechen immer von diesen berühmten Schmerzschwellen,
ab wann macht irgendetwas Symptome
und wir wissen aus vielen Studien,
dass bei Menschen mit diesen chronischen Verdauungsbeschwerden
diese Schwellen ab wann Beschwerden entstehen deutlich herabgesetzt sind.
Also das, was bei anderen Menschen, die gesund sind, gar nicht bemerkt wird,
macht bei diesen Menschen schon starke Beschwerden.
Wie gehe ich denn am besten mit Stress um,
vor allem wenn ich weiß, es schlägt mir irgendwie auf den Magen?
Na gut, das ist natürlich nicht immer so einfach zu sagen.
Also die Frage ist ja, gibt es einen Stressauslöser,
den man einfach beheben kann?
Ich meine, wenn man jetzt Stress bei der Arbeit hat,
weiß nicht, ob man sofort immer den Beruf wechseln kann.
Das muss man sicherlich im Einzelfall gucken.
Ansonsten gibt es natürlich eine ganze Reihe von Methoden,
wie man mit Stress besser umgehen kann.
Und da gibt es von Achtsamkeitsübungen,
über Entspannungsübungen, Muske-Relaxation.
Wir wenden hier auch gerade im Bereich der Magen-Darm-Beschwerden
auch gerne die sogenannte Darmypnose an.
Also das ist im Grunde ein Hypnotherapie,
die tatsächlich auch diese Darm-Gehirn-Achse ausnutzt,
um durch bestimmte Suggestionen
das Gehirn dazu zu bringen, den Magen-Darm-Trag zu beruhigen.
Das funktioniert zum Beispiel auch ganz gut.
Da kann man wirklich sagen, wer heilt hat recht.
Also die Methode, die man für sich entdeckt,
da eine macht Yoga, der nächste geht Joggen
und der dritte macht Meditation.
Das kann man nicht dem Einzelnen vorschreiben.
Alle Methoden, die funktionieren, sind gut.
Eine geführte progressive Muskelentspannung
verlinken wir euch in den Show-Notes.
Da könnt ihr euch einfach hinlegen
und Unteranleitung eine Viertelstunde richtig komplett entspannen.
Unser Magen ist also wie so ein Spiegel unserer Seele,
und wie ja viele Organe reagiert auch eher auf Stress.
Aber was und wie viel er auf einmal verdauen muss,
das spielt natürlich auch eine große Rolle.
Und jetzt haben wir das Wichtigste zum Thema
Magenfreundliche Ernährung

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (13) Was dem Magen guttut - Dr. Viola Andresen über Gastritis

und wie man besser mit Stress umgehen kann besprochen.
Zeit für ein bisschen Praxis.

So, wir haben ja wieder unseren Korb stehen
mit Gemüse, Paprika, Kokuma, Kokosöl, Zucchini
und Wildreis, schwarzer Reis.

Was wird's?

Ja, das wird eine Reispfanne,
die man zum Beispiel auch mit Hähnchen machen kann,
aber auch vegetarisch, wie man möchte.

Hähnchen ist ja immer ein Fleisch, was wir durchaus empfehlen.

Es hat ja sehr gute Eiweiß, ist sehr, sehr Eiweißreich
und auch eisenreich.

Also, wenn man schon Fleisch essen will,
ist das Hähnchen eigentlich die beste Alternative.

Wenn es jetzt gerade um Magenfreundlich geht,
dann am besten aber nicht das Grillhähnchen.

Richtig, eher Fettarm, weil Fett ja tatsächlich erlastet,
also nicht paniert und nicht frittiert,
also nicht die Chicken Nuggets,
sondern am besten das natürliche Fleisch.

Warum dieser Wildreis?

Kann ich da auch einen normalen Reis nehmen?

Ja, gut, Wildreis ist ja im Grunde was völlig anderes
als normaler Reis.

Es hat nur den gleichen Namen,
aber in Wirklichkeit ist es ein Sumpfgras,
was aus Nordamerika kommt
und nur weil die Körner so eine ähnliche Form haben,
auch Reis genannt wird.

Und das hat tatsächlich auch Vorteile,
es ist auch sehr vitaminreich,
ich fette viel Magnesium, Calcium und Zink,
ist vor allen Dingen gut verträglich,
belastet den Blutzuckerspiegel weniger als echter Reis,
weil es eben nicht so viel Stärke enthält
und kann aber genau genutzt werden wie Reis.

Wäre ich mal ausprobieren?

Ich kenne das witzigerweise aus dem Kindergarten noch,
da hieß das immer Wildreis,
aber das war dann diese schwarzen, also diese Körner hier,
da ist ein Reiskörner immer unter den normalen Reis gemischt.
Genau, das kennt man sehr oft gemischt,
also den reinen Wildreis essen die wenigsten pur,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (13) Was dem Magen guttut - Dr. Viola Andresen über Gastritis

die meisten mischen das immer,
aber das kann man wirklich auch ein bisschen gucken,
wie man möchte.

Aber das ist auch sehr interessant,
es hat auch einen sehr nussigen Geschmack
und ist sehr markant,
das ist auch mal sehr, sehr lecker als Abwechslung.
Paprika ist ja so der totale Allrounder,
kann man fast in jedes Gericht machen,
auch gut für den Magen?

Ja, in.

Paprika gehört eigentlich zu den Gemüsesorten,
die sehr schlecht vertragen werden,
da muss man wirklich individuell gucken, ob das geht.
Also Paprika ist sehr gesund, auf jeden Fall,
aber wie gesagt,
gerade bei Patienten mit Magenbeschwerden
oft nicht gut verträglich.

Empfehlenswert ist dann ja dann auch den gelben Paprika
vielleicht zu nehmen, der ist deutlich milder
als zum Beispiel der rote oder der grüne.

Ich würde es ausprobieren,
ist natürlich ein sehr leckerer Geschmacksträger gesund,
aber nicht immer verträgt,
da muss man eben gucken.

Was ja hier auch dem Gericht die Farbe verleiht,
das ist der Kokuma,
ist ja ein richtiges Trendgewürz.

Es gibt es ja sogar als Nahrungsergänzungsmittel, ne?
Ja, richtig.

Kokuma ist ja Wette in der chinesischen traditionellen Medizin
schon seit Hunderten von Jahren eingesetzt.

Es ist ein Trendgewürz,
man sagt eben alle möglichen magischen Fähigkeiten nach,
soll Entzündungshemmen sein, soll Krebs verhindern können,
alles Mögliche.

Man muss sagen, so ganz klar ist die Datenlage dann nicht.
Und man muss auch sicherlich gerade bei den Nahrungsergänzungsmitteln
ein bisschen vorsichtig sein,
weil die zum Teil sehr hoch dosiert sind
und man da nicht genau weiß, ob das nicht auch negative Folgen hat.
Der wäre ich vorsichtig,
aber als Gewürz ist es ja auch zudem sehr lecker.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (13) Was dem Magen guttut - Dr. Viola Andresen über Gastritis

Und wie gesagt, es hat sich schon seit Jahrhunderten bewährt, gerade auch bei Magenbeschwerden.
Und da, denke ich, hat es absolut seine Berechtigung.
Also, ich mach, muss ich gestehen, auch oft solche Reisan, irgendwie Kokum findet da eigentlich auch immer seine Rolle, aber das mit dem Wildreis, das ist neu, das werde ich auf jeden Fall mal ausprobieren.
Danke dir Viola, das war heute echt super spannend.
Ja, wir haben wirklich schön besprechen können, was man alles tun kann bei Magenbeschwerden.
Und das ist eben nicht nur das Essen ist und das ist natürlich eine ganz zentrale Rolle, aber auch eben die Stressbewältigung, die ganz wichtig ist.
Also, ein guter Umgang mit Stress ist für den Magen unglaublich wichtig und Stressessen kann den Magen enorm zusetzen.
Magen schon muss aber dann nicht fahrt- und langweilig sein.
Das Rezept für diese leckere Reisfanne verlinken wir euch natürlich wie immer in unseren Shownotes.
Jede Menge weitere Rezepte und spannende Fälle der NDR Ernährungs-Docs, die findet ihr auf ndr.de/slash/edocs.
Aber denkt dran, das ist uns wirklich wichtig.
Eine radikale Ernährungsumstellung, die solltet ihr am besten immer mit eurer Hausärztin oder einem Ernährungsmediziner besprechen.
Wenn euch unser Podcast gefällt, dann abonniert uns gern, am besten in der ARD Audiothek, einfach auf die kleine Glocke klicken, dann verpasst ihr keine Folge mehr und empfiehlt uns gern weiter.
Denn ihr kennt bestimmt Menschen, die vielleicht auch noch ein bisschen was an ihrer Ernährung schrauben wollen oder vielleicht auch einfach neugierig sind, was welche Lebensmittel zu drauf haben.
Um's Essen geht's auch an einem anderen NDR Podcast.
Der hat allerdings vor allem mit seelisch geistigem Wohlbefinden zu tun.
Eat, read, sleep.
Der NDR Bücher-Podcast macht Literatur mit allen Sinnen erlebbar.
Und deshalb servieren die Hauses Katharina, Jan und Daniel in jeder Folge eine literarische Vorspeise, ein Gericht, das mit einem Buch oder Autor in Verbindung steht, zum Beispiel den Lieblingskuchen der Familie Tolstoy, grüne Kekse aus dem Grinch oder Kürbispasteten aus dem Hogwarts Express.
Und dann wird über Bücher diskutiert und das auf Augenhöhe.
Ein Podcast für Menschen, die gern lesen oder gern mehr lesen würden

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (13) Was dem Magen guttut - Dr. Viola Andresen über Gastritis

und sich für Fun Facts rund um Bücher interessieren.

Eat, read, sleep findet ihr in der ARD Audiothek

und überall wo es Podcasts gibt.

Wir hören uns in zwei Wochen wieder, wenn ihr mögt.

Und jetzt macht's gut, bleibt gesund und lasst es euch schmecken.

Copyright WDR 2021