

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (16) Ballaststoffe für die Verdauung - Dr. Viola Andresen über Hämorrhoiden

Hi, mein Name ist Julia Demann. Ich bin Wissenschaftsjournalistin und beschäftige mich hauptsächlich mit Medizinthemen. In diesem Podcast steige ich tiefer ein in die spannende Welt der Ernährungsmedizin. Zusammen mit den NDR Ernährungs-Docs aus dem bekannten

Fernsehformat mit bewegenden Patientengeschichten und natürlich 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 ein Rezept für euch. Heute etwas Asiatisches, eine würzige Bowl mit vielen Ballaststoffen. Die Ernährungs-Docs. Ein Podcast vom NDR. Es ist natürlich nicht das optimal Thema,

um damit an die Öffentlichkeit zu gehen, aber es ist wie es ist. Eine echte gefühlte Notsituation. Jeder hat sie, aber fast niemand spricht drüber. Hämorrhiden. Und wenn die krankhaft vergrößert sind, dann wirds unangenehm. Die können jucken, drücken und nessen. Wie bei

Ernährungs-Docs-Patient Sven Pössel, den wir gerade gehört haben. Und dass Hämorrhiden zu einem

Problem werden, das liegt häufig an Verstopfung. Über beides, über Hämorrhiden und Verstopfung möchte ich heute sprechen mit Ernährungs-Doc und Magendarm-Spezialistin Viola Andresen. Hallo Viola. Hallo Julia. Hämorrhiden sind ja eigentlich erst mal was Total Wichtiges für uns und haben jetzt erst mal gar nichts mit einer Krankheit zu tun. Aber das wissen glaube ich viele gar nicht.

Ja, das stimmt. Also Hämorrhiden sind im Grunde einfach Blutgefäße, die man im Enddarm hat. Und die sind ein wichtiger Schwellkörper, die zusätzlich einfach die Schließfunktion des Enddarms unterstützen. Man kann sich das vorstellen wie so ein Wegglas. Da hat man den Schließmuskel,

der entspricht quasi dem Deckel. Also die Gefäße, die Hämorrhiden, entsprechen quasi dem Gummiring,

der das einfach zusätzlich noch abdichtet, damit sozusagen das Feine auch nicht durchrutscht.

Und wie es genau dazu kommt, dass Hämorrhiden Beschwerden machen, wie eben Juckreiz, teilweise sogar Inkontinenz, Blutungen oder auch Schmerzen, darüber sprechen wir gleich.

Jetzt bin ich erstmal gespannt, was du mir heute mitgebracht hast. Ja, und zwar habe ich dir Flosa mitgebracht. Mit einem Teelöffel in ein Glas. Und dann Wasser drauf. Und dann gut rühren.

Und dann empfiehlt es sich, das möglichst schnell zu trinken. Dann schmeckt es nämlich besser, denn wenn man es zu lange stehen lässt, dann beginnt das Quellen bereits im Glas. Also das ist ein Quellstoff. Jetzt mal probieren. Das hast du ja auch Sven Pössel gegen die Verstopfung empfohlen. Muss ich jetzt, wenn ich das trinke, instant aufs Klo rennen? Nein, natürlich nicht. Das ist tatsächlich ein Quellstoff, der dazu führt, dass sich Flüssigkeit im Darminhalt fängt und

dass der Stuhl wird dadurch weicher und durch das Volumen, was zunimmt im Darmen, wird die Darmentätigkeit angeregt und die Verstopfung behandelt. Und wenn man jetzt dieses Glas nicht gleich leer trinkt, sondern eine Weile hier stehen lässt, dann kann man richtig im Glas beobachten, wie diese Quellfunktion ist, weil dann aus diesem Wasser zunehmend irgendwie so eine Gelmasse wird. Genau das passiert tatsächlich im Magen-Darm-Trakt. Und es ist ein wunderbarer Ballaststoff, der säckig end wirkt und einfach sehr verdauungsfördernd. Also es schmeckt relativ neutral. Irgendwie so ein bisschen nach Pflanze, nach Getreide. Aber man merkt, dass Quellen tatsächlich schon hier, das hat jetzt ja vielleicht, weiß ich nicht, ne Minute bisher gezogen. Und

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (16) Ballaststoffe für die Verdauung - Dr. Viola Andresen über Hämorrhoiden

was merkt man schon, wie die so richtig aufquellen? Da gucken wir, wie das später aussieht. Genau. Und

das Wichtige ist, da kommen wir glaube ich auch nochmal drauf, ist, dass man natürlich bei Ballaststoffen oder Quellstoffen ganz viel Flüssigkeit braucht. Deswegen empfiehlt es sich tatsächlich, das in Wasser aufzulösen. Wenn man das aber nicht mag, dann gibt es auch die Möglichkeit einfach, die Flussamenschalen zum Beispiel übers Müsli überzustreuen. Dann ist es relativ neutral und fällt nicht so auf. Da muss man eben extra noch dazu trinken. Okay. Was man mit der Ernährung gegen Hämorrhiden noch so tun kann, außer jetzt Flussamenschalen zu trinken. Und was

Sven Pössel genau dann auch geholfen hat, darum geht es jetzt. Die Ernährungs-Docs-Aktele. Sven Pössel ist 52 Jahre alt, als er sich vor sechs Jahren bei den Ernährungs-Docs beworben hat. Er leidet damals unter den typischen Beschwerden, die eben krankhaft vergrößerte Hämorrhiden so machen. Und damit ist er nicht alleine, denn schätzungsweise jeder zweite Erwachsene hat in seinem Leben mindestens einmal mit Hämorrhiden zu kämpfen, also mit einem Hämorrhidarleiden zu kämpfen. Viola, erzähl doch nochmal bitte, wie kommt es eigentlich dazu, dass Hämorrhiden anfangen, Probleme zu machen? Ja, wir haben ja eben schon gesagt, diese Hämorrhiden, das sind Schwellkörper, das sind Blutgefäße. Und wenn es durch unterschiedliche Situationen im Leben dazu kommt, dass der Druck im Bauch ansteigt, dann schwellen diese Blutgefäße an. Das sind klassischerweise beispielsweise Schwangerschaft, wenn der Bauchdruck steigt, Übergewicht können ein Problem sein. Aber auch andere Dinge wie sitzende Tätigkeiten, mangelnde Bewegung und natürlich, wenn man eine starke Verstopfung hat und man immer stark pressen muss, dann hat man einen enormen Anstieg des Bauchdruckes und der führte dazu, dass die Blutgefäße anschwellen und dann so groß werden, dass sie, was sie beschweren machen können. Welche Beschwerden machen die dann? Ja, also es kann erstmal unangenehme Gefühle machen, also es kann

Juckreiz machen, es kann Nesseln, also weil einfach diese Dichtungsfunktion dann einfach nicht mehr

gut funktioniert, weil diese Hämorrhiden so stark anschwellen. Man unterscheidet auch unterschiedliche Stadien. Manchmal bilden die sich auch einfach noch zurück und manchmal bleiben sie,

die können so groß werden, dass sie auch wirklich nach außen vorfallen, dass sie so richtig so ein Fremdkörpergefühl dann machen, weil der Schließmuskelbereich ja sehr stark mit Nerven auch versorgt ist. Man kann sich teilweise nicht mehr richtig entleeren, weil dann das wie so eine Art Korke davor liegt und wie so ein Verstopft. Und es kann Flüssigkeit entweichen, es können Eckzeme entstehen und es können Tropfen in den Blutgefäßen entstehen, die zum Teil sehr, sehr schmerzhaft sind und ganz dramatisch ist etwas, dass diese Gefäße auch mal platzen können und es dann zu wirklich sehr, sehr heftigen Blutungen führen kann. Das ist ja bei Sven Pössel

tatsächlich auch schon mal passiert. Ja, einmal schon erlebt, unangenehm. Das war damals die Initialzündung, wirklich eben zum Arzt zu gehen und zu sagen, also irgendwas ist hier jetzt definitiv nicht mehr okay. Ja und der Arzt hat dann zu einer OP geraten? Ja, also klar, wenn die akut bluten, dann sollte man die auf jeden Fall auch erst mal behandeln und man kann das schon auch mal machen,

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (16) Ballaststoffe für die Verdauung - Dr. Viola Andresen über Hämorrhoiden

aber letztlich, wenn man die Ursachen nicht bekämpft, dann kommen die Hämorrhoiden halt auch wieder zurück.

Die sind ja bei ihm auch immer wiedergekommen und ja, damit hat Sven Pössel einige Ansatzpunkte mitgebracht, an denen er dann auch anpacken konnte. Ja, er hatte tatsächlich einige Risikofaktoren, er hatte erst mal eine sitzende Tätigkeit, hat sich auch generell in der Freizeit wenig bewegt und er hatte eben massive Probleme mit seiner Verdauung, er hatte eine starke Verstopfung. Es ist so, dass ich während des Spaziergangs quasi das Bedürfnis bekomme und zwar von jetzt auf gleich und dann ist es eben, ich muss jetzt aufs Klo. Wenn ich dann hier am Klo ankomme, ist es trotz alledem so, dass ich pressen muss, was ja genau Gift ist für die Hämorrhoiden.

Belähungen waren auch noch ein Problem bei ihm. Ja, richtig, das ist etwas, was hier häufig zusammenhängt. Belähungen und Verstopfungen und das kommt ja sehr oft zusammen und das ist natürlich auch unangenehm, das kennt man und man sollte die Belähungen aber auch nicht anhalten, weil das dann wirklich starke Schmerzen machen kann. Ab und an kennt das mit Sicherheit

jeder Mal, aber es war bei ihm eben dann auch wirklich so, dass es häufiger und eben auch sehr unangenehm war und ja, woher seine ganzen Verdauungsprobleme kommen, das war dann bei euch ja

relativ schnell aus dem Ernährungsprotokoll ersichtlich. Ja, er hat sich halt wirklich hauptsächlich von Fleisch- und Milchprodukten ernährt und vielen Süßigkeiten, das ist natürlich immer ein klassischer Auslöser auch für Belähungen. Er hat wenig Obst und Gemüse gegessen und insgesamt eher wenig Ballaststoffe. Ballaststoffe kommen ja eigentlich nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Es gibt, glaube ich, einen Stoff in der Haut von Insekten, aber die spielen in unserem Speiseplan jetzt ja keine wirkliche Rolle. Noch nicht. Genau, noch nicht, kommt ja vielleicht bald. Aber diese Ballaststoffe sind eben ganz enorm wichtig für die Verdauung, so wie eben auch vorhin diese Flosa am Schalen. Ich guck mal, wie das jetzt aussieht.

Ja, es wird immer schleimiger. Ja, jetzt haben wir hier schon so richtig wie Tapetenkleister. Richtig, genau. Und Ballaststoffe sind aber eben ganz, ganz entscheidend wichtig, um die Darmtätigkeit anzuregen. Der Stuhl wird weicher, die motorische Tätigkeit des Darmes wird angeregt

und insofern das ideale Grundprinzip der Ernährung bei Verstopfung. Ja, wenn der Stuhl besser flutscht,

sage ich mal, dann werden auch die Morinen geschont. Ja, und das war genau der Plan. Warum Ballaststoffe noch wichtig sind und was besonders viel dieser wichtigen Pflanzenfaserstoffe enthält, darauf gehen wir später nochmal ein. Aber so viel vorweg, Sven Pössel sollte auf jeden Fall mehr Gemüse essen. Ja, wir haben damals anhand seines Ernährungsprotokolls ausgerechnet, wie viele Ballaststoffe er täglich gegessen hatte. Und das waren maximal 20 Gramm. Und für eine gut funktionierende Verdauung oder auch für andere Stoffwechselprozesse empfehlen wir eigentlich mindestens 30 Gramm, besser noch mehr. Und das war für ihn auch erst mal das Ziel, was er festgesetzt haben. Also 30 Gramm sollte er im Minimum erreichen. Also quasi ein Drittel mehr.

Richtig,

ordentlich was drauf. Das bedeutet zum Beispiel fünf Handvoll Obst und Gemüse, wobei man immer sagt, Gemüse ist das bessere Obst. Keine Weißmehlprodukte mehr, weil das wiederum eher

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (16) Ballaststoffe für die Verdauung - Dr. Viola Andresen über Hämorrhoiden

verstopfend ist, stattdessen Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, alle Gemüsesorten, die eben viele Ballaststoffe enthalten. Und eben die Flosarmschalen. Richtig, Flosarmschalen kann man eben wunderbar als Ballaststoff ergänzen, weil nur über die reine Ernährung Ballaststoffe in so großer Menge zuzuführen gar nicht immer so einfach ist. Das war ja dann schon gar nicht so wenig, was er da auf einmal umsetzen sollte, ne? Das ist tatsächlich auch eine gewisse Hürde für ihn gewesen oder auch für andere Menschen, wenn man von jetzt auf gleich den Ballaststoffgehalt massiv erhöhen soll, das sollte man vorsichtig machen. Also lieber langsam erhöhen, damit der Darm sich daran gewöhnen kann, denn sonst kann das wirklich auch Beschwerden verursachen. Und auf jeden Fall auch genug trinken. Das hat dann ein bisschen zu wenig gemacht, ne? Ja genau, und die Ballaststoffe funktionieren ja nur, wenn man dazu trinkt. Denn die Ballaststoffe, das haben wir ja wunderbar hier im Glas gesehen, die Quellen, die brauchen Flüssigkeit zum Quellen und nur dann können sie ihre Arbeit wirklich ordentlich erledigen. Und deswegen hatte man ihm auch, glaube ich, empfohlen, etwa so zweieinhalb Liter zu trinken, wobei wieder mit meinem Wasser und Tee nicht irgendwelche anderen Getränke. Und dann hat er von euch noch einen Aktivitätstracker bekommen, denn er hat sich ja auch nicht so viel bewegt. Ja genau, das war auch als Motivation für ihn, dass er auch genau so eine Rückkopplung bekommt, wie viel er sich wirklich bewegt. Denn die Verdauung anzuregen mit Bewegung ist auch ein ganz wichtiger Faktor. Gerade so Spaziergänge, natürliche Bewegung, Treppensteigen sind ganz, ganz wichtig, um die Verdauung in Gang zu halten. Nicht gerade in Marathonlauf, aber natürliche Bewegung. Und so als Zwischenfazit ein paar Wochen nachdem er zum ersten Mal bei euch war, da werden die Patientinnen und Patienten ja immer noch von einem Kamerateam besucht und da hat es sich nach ein paar Wochen dann schon ziemlich was getan. Ich weiß natürlich nicht, welche einzelne Komponente nun dazu geführt hat, dass die Verdauung eben einfach besser flutscht. Aber wenn das der Preis ist, dass es so gut flutscht, wie es jetzt ist, dann ist es das allemal hochgradig wert. Ja, es flutschte gut bei ihm, um seine Worte zu nutzen. Er hat aber auch wirklich viele eurer Tipps gut umgesetzt. Ja, stimmt. Schon morgens. Er hat nicht nur die Flosaben brav getrunken jeden Morgen. Er hat auch sein Frühstück umgestellt auf ein ballaststoffreiches Frühstück aus Haferflocken Porridge mit leinsamen Nüssen, Früchten, dazu noch Leinöl mit gesunden Omega-3-Fettsäuren. Also besser können wir uns das eigentlich gar nicht wünschen. Er hat viel mehr gekocht als früher, hat sich auch Rezepte rausgesucht, die vor allem eben pflanzliche Lebensmittel enthalten und er hat das, was er vorhin viel gegessen hat, Fleisch und Milchprodukte deutlich reduziert, auch die Süßigkeiten hat da kaum noch gegessen. Dafür eben einfach sehr viel mehr Ballaststoffe. Eines seiner Lieblingsrezepte war eines, was er sich aus einer Ernährungsstockfolge von einem anderen Patienten von Jens Lechte abgeguckt hat. Über ihn haben wir auch schon in

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (16) Ballaststoffe für die Verdauung - Dr. Viola Andresen über Hämorrhoiden

einer

Podcastfolge gesprochen und natürlich gibt es hier später auch noch eine Inspiration, wie man ballaststoffreich und darmgesund essen kann. Aber jetzt wollen wir natürlich erst einmal wissen, was das Ganze bei Sven Pössel gebracht hat. Wie ging es ihm am Ende beim Abschlusscheck nach insgesamt sechs Monaten? Ja und da wollten wir natürlich herausfinden, wie er den Ballaststoff Anteil in seiner Ernährung erhöhen konnte und da haben wir seinen Speiseplan nochmal überprüft. Er hat nochmal ein Ernährungsprotokoll geführt. 20 Gramm war der Ausgangspunkt, 30 war das Ziel

und das Ergebnis hat uns echt vom Hocker gehauen. Weil er das Ziel nochmal übertroffen hat. Und zwar

gewaltig. Er hat 40 Gramm Ballaststoffe pro Tag zu sich genommen. Das ist ein absoluter Spitzenwert.

Das ist tatsächlich die Menge, die wir als Ernährungsstocks oder natürlich auch die allgemeine Empfehlungen als langfristiges Ziel definieren. Und das ist wirklich gar nicht einfach umzusetzen, aber doch so gesund und wichtig. Ja, er hat quasi seine Ursprungsmenge an Ballaststoffen verdoppelt,

also wirklich bewundernswert. Ja und er hat sich auch mehr bewegt. Er hat seinen Schrittzähler ja eingesetzt, hat auch das immer schön protokolliert. Und am Ende hat er im Durchschnitt 10.000 Schritte

pro Tag geschafft. Und das sind wir natürlich eigentlich schon sehr, sehr zufrieden, wenn die Patienten auch nur vielleicht die Hälfte davon schaffen. Also das hat er ganz, ganz toll gemacht. Und im Grunde genommen war er auch deshalb so motiviert, weil er wirklich von Anfang an gemerkt hat, das bringt einfach was. Und das hat er ja selber am Ende auch ziemlich treffen formuliert.

Ja, die Verdauung funktioniert gut. Also ich bekomme ja aus einem Status dahin, wo ich so jeden zweiten, dritten Tag vielleicht mal aufs Klo gegangen bin. Und das ist mittlerweile eben nahezu täglich. Der Stuhlgang ist problemlos. Ja, wirklich ein tolles Ergebnis. Und was ihn auch glücklich gemacht hat, war einfach die Erkenntnis, dass er eben selber das Werkzeug in der Hand dazu

hat, um sich zu helfen. Dieses Gefühl der Selbstwirksamkeit ist ja auch immer ganz was ganz, ganz Wichtiges. Und wenn wir das den Menschen mitgeben können, ist das großartig. Und das Ganze liegt jetzt ja schon eine ganze Weile zurück, sechs Jahre. Und natürlich wollen wir dann immer

noch mal wissen, wie geht es den Menschen denn heute? Und deshalb habe ich Sven Pössl angerufen.

Ja, mir geht es gut, muss ich sagen. Also das ist eigentlich der allergrößte Benefit von meiner Zeit bei den Ernährungs-Docs, dass ich also ein viel, viel besseres Gefühl für meine Ernährung und für meine Verdauung entwickelt habe. Also viel klarer registriere so, okay, jetzt hast du wieder lang genug gesündigt, jetzt funktioniert eben alles nicht mehr so problemlos. Und dann habe ich eben auch Werkzeuge an die Hand gekriegt, dass ich eben auch sehr schnell dann weiß, wie komme ich

wieder in den grünen Bereich zurück, sag ich mal. Eben dieses Gefühl der Selbstwirksamkeit, genau zu wissen, dass wenn es mal wieder schwieriger wird, wie er die Ernährung dann wieder

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (16) Ballaststoffe für die Verdauung - Dr. Viola Andresen über Hämorrhoiden

anpassen kann, das ist doch wunderbar. Ja, und die Hauptsache ist, er sagte, ihm geht es gut. Also er hat es einfach wirklich selbst in der Hand, er hat es im Griff. Also eine bessere Ernährung und vor allem auch eine bessere Verdauung ist, dass A und O keine Probleme mit den Hämorrhoiden zu bekommen. Und eine ganz große Rolle spielen dabei eben die Ballaststoffe. Aber nicht nur bei dieser Erkrankung, sie sind ein echter Alles-Könner. Eine ballaststoffreiche Ernährung, die hilft dabei, dem Blutzucker zu regulieren, die Blutfette zu senken, Entzündungen entgegenzuwirken und noch vieles mehr. Und warum das so ist, darüber reden wir jetzt. Das Ernährungs-Docs wissen. Viola, um das Thema Ballaststoffe, geht es in diesem Podcast ja jetzt nicht zum allerersten Mal. Und das liegt daran, dass sie einfach super wichtig für unseren Körper sind. Und deshalb wollen wir heute nochmal genauer auf diese wichtigen Stoffe gucken. Also man unterscheidet bei den Ballaststoffen

zwei verschiedene Arten. Es gibt einmal die Löslichen, die sich in Wasser auflösen, wo sich dann so eine gelartige Substanz bildet, wie wir jetzt zum Beispiel bei den Flosamen gesehen haben. Dazu zählen aber auch noch Leinsamen oder Chiasamen, was ja auch viele Menschen kennen. Diese Löslichen Ballaststoffe werden von Darm-Bakterien verstoffwechselt und dabei entstehen eben auch ganz, ganz wichtige Stoffwechselprodukte, unter anderem zum Beispiel die kurzkettigen Fettsäuren, die wichtig sind für unsere Darmen Gesundheit, aber auch für viele andere Stoffwechselprodukte im gesamten Organismus. Also die sind ein ganz wichtiger Faktor für die Gesund-Erhaltung des Darms und des ganzen Körpers eigentlich. Und dann gibt es noch unlösliche Ballaststoffe. Genau.

Dann

gibt es die Unlöslichen. Das sind diese klassischen Faserstoffe. Das ist eben so einfach Pflanzenfasern,

die unser Darm nicht verdauen kann, die aber eben Volumen bilden und über diese Volumenwirkung auch den Darm in seiner Aktivität anregen können. Das ist dann zum Beispiel so was wie ein Paprikerschale.

Es ist ja sehr beliebt bei Erzieherinnen oder Müttern, die Windeln von Kindern wechseln, die eben schon feste Nahrung zu sich nehmen. Richtig, das sind manchmal die Dinge, die man auch manchmal

in der Toilettenschüssel sieht. Das sind einfach Fasern, die nicht verstoffwechselt werden. Wirklich viele Gemüsesorten enthalten viele Fasern, Spargel beispielsweise, Bohnen, also die, die Hülsenfrüchte haben auch Faserstoffe zusätzlich. Also das gibt es in vielen Pflanzen.

Wofür sind diese unlöslichen Ballaststoffe gut? Ja, sie sind einfach im Grunde einfach letztendlich eine unverdauliche Masse, die dazu führen, dass der Darminhalt einen Volumen hat und dieses Volumen drückt auf die Darmwand und das ist der entscheidende Auslöser für den Darm, die Motoregänge anzusetzen. Das ist dieser berühmte peristaltische Reflex. Der Darm kann sich komplett alleine organisieren und der wird eben angeregt durch den Darminhalt und je größer der Darminhalt ist, je voller der Darm ist, desto mehr wird er angeregt. Kurzes Zwischenfazit hier an dieser Stelle, die Unterscheidung ist einfach die löslichen Ballaststoffe, die werden von den Darmbakterien zu wertvollen, kurzkettigen Fettsäuren verstoffwechselt und die unlöslichen Ballaststoffe, ja, sie sind so ein bisschen Regen unseren Darm zu seiner natürlichen Aktivität an und ja, kann man sagen, sie putzen ihn so ein bisschen? Ja, genau. Also wobei die Quellstoffe durchaus auch mit anregen, weil sie auch das Volumen zunächst erhöhen und deswegen muss man auch mal ein bisschen gucken, wenn man Ballaststoffe ergänzt in der Ernährung sind, die löslichen

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (16) Ballaststoffe für die Verdauung - Dr. Viola Andresen über Hämorrhoiden

oft  
erst mal besser vertrieglich als die Faserstoffe. Das heißt, beide haben eigentlich die Qualität, vertrieglicher sind die Quellstoffe, also wenn sollte man die auf jeden Fall mit einbauen. Ich habe von euch auch schon oft gehört, dass es tatsächlich Studien gibt, die wirklich beweisen, wie wichtig Ballaststoffe für die Gesundheit sind. Ja, also Ballaststoffe sind eben nicht nur für die Verdauung wichtig oder für die Verstopfung, sondern es gibt viele Studien, die zeigen, dass die Sterblichkeit gesenkt werden kann, dass Übergewicht wird reduziert. Menschen, die mehr Ballaststoffe essen als gleichaltrige, leben länger, sind dauerhaft schlanker und gesünder im Vergleich. Also Ballaststoffe sind wirklich ein Tausensasser in der Ernährung und ganz, ganz entscheidend wichtig. Ja, spricht wirklich sehr viel dafür. Also pro Ballaststoffe auf jeden Fall. Und abgesehen davon, dass sie als Futter für unsere guten Darmbakteridien, die daraus eben wichtige Stoffwechselprodukte machen und unseren Darm aktivieren, sind Ballaststoffe darüber hinaus eben auch noch gesund? Ja, auf jeden Fall. Denn zum Beispiel führen Sie erst mal dazu, dass Sie den Magen auch füllen. Das heißt, man ist schneller satt. Was eine sehr günstige Ausgangslage ist, wenn man abnehmen möchte. Sie sorgen außerdem dafür, dass zum Beispiel der Zucker, den man trotzdem noch zu sich nimmt, deutlich besser verdaut wird und zu weniger hohen Insulinspiegeln führt, also auch den Blutzucker da nicht so stark ansteigen lässt. Also eine langsamere Verdauung. Die Ballaststoffe können den Cholesterinspiegeln senken. Also sie haben wirklich sehr, sehr viele positive Faktoren. Und sie sind natürlich auch ganz wichtig in der Gesundheitshaltung unseres Darm-Mikrobiomes, wo wir zunehmend wissen, dass die Darmbakterien ganz entscheidend sind für alles, was unseren gesunden Körper betrifft. Und im Darm setzt ja auch der größte Teil unseres Immunsystems. Das habe ich von euch schon gelernt. Und da spielen die Ballaststoffe auch eine enorme Rolle, oder? Genau, weil einfach die Ballaststoffe, die Bakterien im Darm gesund halten. Die Bakterien hängen zusammen mit der Darmbarriere und das ganze System wiederum hat einen großen Einfluss auf das Darm-Immunsystem. Das Darm-Immunsystem hängt mit dem Immunsystem im ganzen Organismus zusammen. Also es ist wirklich enorm, wie viele Auswirkungen die Ballaststoffe haben können. Wie viel Ballaststoffe soll man denn essen? Ihr hattet ja bei Sven Pössel so 30 Gramm definiert. Genau, das wird international empfohlen als mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag. Besser sind sogar 40 Gramm. Und der durchschnittliche Mensch in Deutschland verzehrt tatsächlich unter 20 Gramm. Was eben einfach daran liegt, dass inzwischen die Ernährung oder viele Nahrungsmittel so hoch verarbeitet sind, schnell verdaulich gemacht werden, was tatsächlich genau kontraproduktiv ist. Aber wie finde ich denn jetzt raus, ob ein Lebensmittel besonders viele Ballaststoffe enthält? Das steht ja jetzt da nicht zwingend irgendwie drauf. Ja, aber inzwischen gibt es ja für alles im Grunde Apps. Und auch dafür gibt es Apps, die man nutzen kann, wo man wirklich eingibt, keine Ahnung, 100 Gramm Möhren, 200 Gramm Zucchini und dann kriegt man ausgespuckt, wie viele Ballaststoffe da jetzt enthalten sind. Und letztlich auf Produkten, die man kauft,

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (16) Ballaststoffe für die Verdauung - Dr. Viola Andresen über Hämorrhoiden

steht das auch tatsächlich ganz oft drauf, wie viele Ballaststoffe in 100 Gramm enthalten sind. Das ist mittlerweile vorgeschrieben, dass das auch drauf steht und auf vielen Nahrungsmitteln ist das auch markiert. Bei mehr als 5 Gramm Ballaststoffanteil pro 100 Gramm gilt ein Nahrungsmittel als Ballaststoffreich. Das steht ja auch manchmal auf Fertigprodukten tatsächlich drauf. Ballaststoffreich, wird mir dazu viel versprochen? Naja, also da muss man wirklich auch immer noch mal genauer in die Zutatenliste gucken, ob das dann am Ende des Tages trotzdem ein gesundes Lebensmittel

ist, weil natürlich Ballaststoffe gut sind, aber wenn der Rest drumherum nicht günstig ist, dann würde ich doch lieber auf andere Produkte ausweichen. Dann gucken wir doch mal auf diese anderen Produkte, wie decke ich mein Ballaststoffbedarf? Da gibt es ein paar Faustregeln. Bei Getreideprodukten sollte man unbedingt die Vollkornvarianten wehen, also Vollkornmehlprodukte, Vollkornbrot, Vollkornpasta und ansonsten gibt es diese berühmte Fünferregel, fünf Portionen, wo man sagt, eine Portion ist eine Handvoll Obst oder Gemüse am Tag, wobei wir eigentlich tendenziell sagen immer lieber mehr Gemüse als Obst. Wegen des Fruchtzuckers. Wegen des

Fruchtzuckers, genau. Eine Handvoll Nüsse werden empfohlen, das liefert nicht nur die Ballaststoffe,

sondern auch zusätzlich gute Öle und viel Eiweiß und ganz wunderbar sind Hülsenfrüchte. Hilfreich können auch Pilze sein, auch wenn die offiziell gar keine Pflanzen sind, aber Pilze haben wirklich sehr, sehr viel Ballaststoffe. Ganz wichtig, aber das haben wir ja auch schon angesprochen, Ballaststoffe benötigen Flüssigkeit, damit sie ihre Funktion erfüllen können. Ballaststoffe quälen eben auf und idealerweise trinkt man ausreichend dazu Wasser oder Tees, damit man eben das auch gut vertragen kann. Eine Liste von Lebensmitteln, die besonders viele Ballaststoffe enthalten, die packen wir euch in die Shownutz. Aber jetzt mal ganz konkret, wenn ich jetzt mal so auf einen Tag gucke, wie komme ich dann auf diese mindestens 30 Gramm Ballaststoffe? Gehen wir mal,

weiß ich nicht, so einen Tag mit drei Mahlzeiten durch. Morgens könnte man zum Beispiel einen Polish aus Haferflocken essen. 60 Gramm etwa sind eine Portion mit etwas Leinsamen dazu, Obst und

Nüssen. Das ergibt etwa 10 Gramm Ballaststoffe, allein zum Frühstück. Wenn man da noch den Flohsamenschalen dringend dazu nimmt, dann hat man da gleich nochmal ein paar Ballaststoffe draufgelegt.

Mittags zum Beispiel Vollkornnudeln oder Hülsenfrüchte mit Gemüse, vielleicht noch ein paar Kernen als Topping, Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne. Dazu vielleicht eine gute Eiweißquelle, wie etwa helles Fleisch, Quark oder ähnliches. Man kann auch Bratlinge aus Hülsenfrüchten essen. Das sind auch Superballaststoffquellen für Mittags. Das macht mindestens 10 bis 15 Gramm, wenn nicht sogar mehr. Hängt natürlich auch ein bisschen davon ab, welche Menge man dann eigentlich ist. Und Abend? Ja, beim klassischen Abendbrot auch hier wieder unbedingt

auf das echte Vollkornbrot, also ein wirkliches Körnerbrot auch vielleicht gehen. Dazu vielleicht einen kleinen Salat oder auch Rohkost. Und das gibt auch mindestens 10 Gramm Ballaststoffe. Avocado

aufs Brot, das ist auch eine sehr gute Möglichkeit. Das hält auch viele Ballaststoffe. Und wenn man



## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (16) Ballaststoffe für die Verdauung - Dr. Viola Andresen über Hämorrhoiden

tagsüber zum Beispiel snacken möchte, dann idealerweise sowas wie Rohkost oder eine Handvoll Nüsse

und vielleicht ein bisschen Obst. Und dann ist man locker bei 30 Gramm pro Tag oder sogar mehr als 30 Gramm pro Tag. Ich dachte mal snacken ist euch nicht so lieb. Ja, wenn es das der gesunde Neck ist, dann darf man das schon. Also ich finde, das ist definitiv machbar. Ich glaube, ich komme da ungefähr sogar hin. Cool. Aber Viola Ballaststoffe können ja auch zu Blähungen führen. Vor allem, wenn man das eben einfach nicht gewohnt ist. Worauf muss man dann achten? Ja, also ganz wichtig ist, dass man nicht von jetzt auf gleich die Ballaststoffe von 0 auf 100 bringt, sondern dass man sich langsam Randtasse und die Dosis langsam erhöht, damit die Darmbakterien

sich auch ein bisschen umändern können, um diese Ballaststoffe plötzlich alle zu verarbeiten. Denn sonst macht das wirklich Probleme, Blähungen, Bauchkrämpfe. Das nützt natürlich gar nichts, wenn man Beschwerden bekommt, dann lässt man es gleich wieder bleiben. Also langsam die Dosis steigern und da kann man wie gesagt auch ein bisschen gucken, dass man eben Quellstoffe vielleicht bevorzugt, dass man sich gut bewegt, dass man eben nicht zu viel auf einmal zu sich nimmt, dass man genug dazu trinkt, gründlich kaut und dann ist es eigentlich schon so, dass man das in der Regel auch ganz gut hinbekommt. Gibt es dann auch Menschen, die also weiß ich nicht mit bestimmten

Vorerkrankungen zum Beispiel, die wirklich vorsichtig sein sollten mit Ballaststoffen? Ja genau, es gibt ja diese berühmte angepasste Vollkost oder auch Schroenkost genannt, wo man eigentlich sagt,

Ballaststoffe sollten ein bisschen gemieden werden, also Menschen mit chronischen Märendarmerkrankungen,

Darmentzündungen oder auch anderen Verdauungserkrankungen, die müssen tatsächlich ein bisschen

aufpassen mit Ballaststoffen. Ansonsten muss man auch ein bisschen gucken, manche Medikamente werden auch vielleicht verzögert aufgenommen, deswegen muss man bei manchen Medikamenten auch

Abstand halten, zur Nahrungsaufnahme insbesondere von Ballaststoffen, zum Beispiel Schilddrüsenhormone

beispielsweise oder auch manche Herzenmittel, also da muss man dann auch ein bisschen darauf achten,

dass man dann Abstand einhält. Jetzt haben wir die Ballaststoffe noch mal so richtig durchgekauert, Achtung Wortwitz, weil sie einfach bei einem Hämorrhidarleiten wirklich das wichtigste Thema sind und bei Sven Pessel ja auch wirklich zum Erfolg geführt haben und jetzt wollen wir natürlich auch wissen, wie bereite ich ballaststoffreiche Lebensmittel so zu, dass es auch gut schmeckt. Eine Inspiration, die geben wir euch jetzt. Das Ernährungs-Docs-Rezept. Wir haben hier wieder unseren Korb stehen Viola mit leckeren frischen Zutaten, sehe ich da schon. Ja Viola, was wird das denn, was ist das für ein Rezept? Ja, eine würzige Asia Bowl mit gebratetem Tempeh und Kinoa, Eiweißreich und Ballaststoffreich, ein rein pflanzliches Rezept, was in mehreren Hinsicht gut für den Darm ist und für die Verdauung und eben auch viele Ballaststoffe enthält.

14 Gramm Proportion, also schon fast die Hälfte des Tagesbedarfs. Dann lass uns noch mal gucken, also hier sehe ich Zuckerschoten, Rokoli, Lauchzwiebeln, Keimlinge, Cashewkerne und Kinoa und

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (16) Ballaststoffe für die Verdauung - Dr. Viola Andresen über Hämorrhoiden

hier

liegt auf dem Teller so etwas, es sieht so ein bisschen fast aus wie Nougat, aber es riecht nicht wie Nougat, es riecht irgendwie so lustig. Was ist das? Das ist Tempeh. Kennt auch nicht jeder, aber es ist im Grunde ähnlich wie Tofu, das wird auch aus Sojabohn hergestellt. Es hat aber eine ganz andere Konsistenz. Bei Tempeh impft man gekochte und geschälte Sojabohn mit einem Edelschimmelpils und lässt das ganze 24 bis 28 Stunden bei 30 bis 35 Grad Celsius fermentieren, also das quasi fermentierte Tofu, wenn man so will. Dann probiere ich das jetzt einfach mal. Ich glaube, normalerweise berät man das an, ne? Es riecht wirklich total gut, es ist richtig nussig. Ja, man kann das auch so essen. Ja, es schmeckt, ja, schmeckt auch ein bisschen nussig, also ich glaube aber, wenn man das anbrett und ein bisschen würzt. Genau, es ist ja so ähnlich wie auf Tofu, jetzt nicht so extrem geschmackstragend, aber es ist eben ein toller veganer Eiweißersatz. Durch diese Fermentierung hat man eben noch mal diesen besonderen probiotischen Effekt. Jetzt haben wir

in unserem Korb auch Sojasoße und Horsinnssoße. Da denke ich immer so ein bisschen, das ist doch schon eher ein hochverarbeitetes Lebensmittel. Da ratet er eigentlich eher von ab. Ja, da muss man ein bisschen gucken, welches Produkt man da auswählt, aber es gibt da schon von Natur aus, das eigentlich auch aus fermentierten Sojaboden und getrockneten Chillis und Gewürzen hergestellt und sollte eigentlich gar nicht so viele Zusatzstoffe haben. Aber es lohnt sich im Zweifelsfall mal auf die Zutatenliste auch zu gucken, weil da gibt es auch solche und solche Produkte im Supermarkt. Ja, auch bei Sojasoße, die kommt eigentlich, also muss ich ganz ehrlich sagen, bei mir in jedes asiatische

Gericht rein, aber so richtig gesund ist sie jetzt auch nicht, oder? Ja, sie ist durchaus sehr salzhaltig, das muss man auch eben gucken, aber es ist im Grunde gesünder als wenn man normales echtes Salz nimmt und es wirkt tatsächlich in der asiatischen Küche schon seit Tausenden von Jahren auch eingesetzt und wird tatsächlich auch da auch empfohlen und ist günstig, ist nicht jedermanns Sache, aber ist auf jeden Fall nicht schlecht. Ja, man sollte vielleicht einfach nicht zu viel davon nehmen. Genau, Ingwer und Chili habe ich hier gesehen, haben wir noch Ingwer, ist ja echt, also kann man sagen, superfood, oder? Genau, auch da sagt man ist anti-entzündlich, ist auch gut bei Verdauungsbeschwerden, regt an, dem sagt man auch viele Zauberkräfte zu, fast, kann man sagen.

Verdauungsanregend ist glaube ich auch Chili, mir ist es meistens zu scharf. Ja, Chili ist immer so eine Sache, das kann auch bei manchen Leuten wirklich Verdauungsbeschwerden fördern. Das ist oft eine Gewöhnungssache, man hat so spezielle Rezeptoren im Magen-Darm-Trakt, die eben dieses Chili spüren und das kann man sich sozusagen angewöhnen oder man merkt, dass sie auch Menschen,

die halt häufig scharf essen, spüren das schon gar nicht mehr und die müssen immer nachschärfen und andere, die das selten essen, für die ist das schon heftig, also da muss man ein bisschen Dosierung für sich selber anpassen. Kinor, da kenne ich vor allem diesen Hellen, der hier sieht da richtig schön bunt aus. Ja, das ist eine besondere Sorte und letztendlich ist Kinor halt auch toll, weil es eben so so ein Pseude Getreide ist, es ist eben kein echtes Getreide und die Körner lassen sich eben zubereiten ähnlich wie Reis oder Hirse, schmecken sehr lecker, kommt aus Südamerika ursprünglich, wurde aber schon seit einiger Zeit bei uns auch in die Ernährung importiert, ist eben glutenfrei und hat viele gesunde Eigenschaften und hat zusätzlich auch

## [Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (16) Ballaststoffe für die Verdauung - Dr. Viola Andresen über Hämorrhoiden

viel Eiweiß neben den Ballaststoffen, essenzielle Aminosäuren, reich an Eisen, Kalzium, Magnesium und Zink, Vitamine B, Vitamine B2 und B9 und eben gesagt 7 Gramm Ballaststoffe

pro 100 Gramm. Nicht schlecht, also Kinor wird jetzt auch wieder in meiner Küche mehr Verwendung

finden. Zuckerschoten, ich kaufe die sehr, sehr selten, aber ich mag die total gerne. Was ist an denen so gesund? Ja, das Tolle ist, dass man hier eben auch noch die Schalen mitessen kann. Das heißt,

wir haben also das Gute von den Hülsenfrüchten zusätzlich noch die Faserstoffe, gute Erbsen-Proteine, auch hier kann man sagen viele Ballaststoffe, sie haben etwas weniger als andere Hülsenfrüchte, sind aber oft eben dadurch auch besser verträglich. Man muss ein bisschen aufpassen,

wenn man ein Histaminproblem hat, weil die sehr histaminreich sind, aber die meisten vertragen das sehr gut und Erbsen haben hier auch einen guten Effekt bei Blutzucker, beispielsweise können den Blutzuckeranstieg reduzieren und sind eben auch ein sehr gesundes Nahrungsmittel. Über Brokkolipaprika

und Lauchzübeln, da brauchen wir gar nicht so drauf einzugehen, glaube ich, weil wir das schon häufiger gemacht haben, dass das wirklich sehr gesunde Lebensmittel sind. Das wissen, glaube ich, die allermeisten. Cashewkerne ist ein super Eiweißlieferant. Genau, haben wir wieder diese Konstellationen, sehr gute Öle, gute Eiweiße und dazu noch die ganzen Mineralien, die enthalten sind. Magnesium, Kupfer, Zink, Kalium, Eisen, Fohlsäure und auch da sagt man zum Beispiel, das enthaltene Tryptophan, was ja im Gehirn in das Glückshormon Serotonin verwandelt werden kann.

Das ist eben auch noch etwas als Schokoladenersatz quasi. Also ein Gericht, das unser Darm und uns

glücklich macht. Auf jeden Fall kann ich mir das sehr, sehr gut vorstellen. Vielen Dank für diese wichtigen Informationen nochmal zum Thema Ballerstoffe Viola. Ja, es ist ja wieder ein schöner Exkurs in das, was Ballerstoffe alles Tolles können und wie wichtig sie sind und wie lecker sie eben auch sein können. Ja, und ich nehme nochmal mit, es gibt eben zwei verschiedene Arten von Ballerstoffen. Beide brauchen wir, damit unser Darm eben gut funktioniert und Ballerstoffe

haben eben auch noch viele andere Vorteile für die Gesundheit und das Rezept für diese leckere Kinoa Bowl, das verlinken wir euch natürlich wie immer in unseren Show Notes. Jede Menge weitere Rezepte und spannende Fälle der NDR Ernährungs-Docs, sie findet ihr auf ndr.de slash edocs. Aber bitte denkt dran und 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 gerne, am besten in der ARD Audio-Tik, indem ihr einfach auf die kleine Glocke klickt. Dann verpasst ihr keine Folge mehr und empfet uns auch gerne weiter. Ihr kennt bestimmt Menschen, die vielleicht nicht so ganz zufrieden mit ihrer Ernährung sind oder vielleicht auch einfach neugierig, was welche Lebensmittel so können. Wir hören uns in zwei Wochen wieder, wenn ihr mögt und jetzt macht's gut, bleibt gesund und lasst euch schmecken. Vergrößerte Hämorrhiden können auch in der Schwangerschaft oder nach der Geburt

## **[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (16) Ballaststoffe für die Verdauung - Dr. Viola Andresen über Hämorrhoiden**

Probleme machen. Und auch die richtige Ernährung spielt hier in der Schwangerschaft eine ganz wichtige Rolle. Was darf ich denn jetzt überhaupt noch essen und was besser nicht? Worauf muss ich achten? Mit diesen und ganz vielen anderen Fragen rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Baby beschäftigt sich der neue Podcast tatsächlich Schwanger von den Kolleginnen von Enjoy. Ihr hört da eine coole Dreierunde aus Lucy, Tim, die beide kleine Kinder haben und ihre persönlichen Erfahrungen und Tipps teilen und Dr. Manuela Tavares, die im Gespräch mit den beiden alle wichtigen Fragen beantwortet. Wissenschaftlich, unabhängig und aktuell. Tatsächlich Schwanger gibt's in der ARD Audio-Tik. Ab sofort jeden Donnerstag eine neue Folge. Den Link dazu findet ihr in den Shownotes. Hört doch gerne mal rein. Die Ernährungs-Docs, ein Podcast vom NDR.