

## Wohl bekomm's! – Ernährung für einen empfindlichen Magen-Darm-Trakt

Der Alterungsprozess geht auch an den Verdauungsorganen nicht spurlos vorüber. Der Magen-Darm-Trakt kann im Alter daher sensibel werden. Wer betagte Menschen betreut, weiß, dass etliche Speisen nicht mehr so ganz bekömmlich sind. Blähungen, Sodbrennen, Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall oder eine Magen-Darm-Verstimmung kommen weit häufiger vor als in jungen Jahren. Dafür gibt es verschiedene Ursachen:

- Weniger Speichelfluss und nachlassende Peristaltik in der Speiseröhre → das Kauen und Schlucken fällt schwerer
- Der Magen produziert weniger Magensäure → frühzeitiges oder länger anhaltendes Sättigungsgefühl ist die Folge
- Wie alle Muskeln werden auch jene träge, die den Darm bewegen → der Speisebrei wird langsamer weitergeleitet und verweilt länger im Darm, was Verstopfung auslösen kann
- Medikamenteneinnahme → Neben- und Wechselwirkungen sind vielseitig. Manche Medikamente können den Appetit nehmen, den Magen verstimmen oder zu Durchfall führen (z. B. zu hoch dosierte Magnesiumpräparate).
- Die Organe, die Verdauungsenzyme und -säfte bilden und speichern arbeiten nicht mehr ganz so effektiv (Bauchspeicheldrüse, Leber) oder wurden vielleicht sogar entfernt (Gallenblase) → vor allem fettreiches Essen ist dann nicht mehr verträglich

### Das tut Magen und Darm gut

Das A und O für einen gesunden Darm ist ein ausgewogener Speiseplan und ausreichend Flüssigkeit. Um den Magen milde zu stimmen, sind 4 bis 5 Mahlzeiten über den Tag verteilt bekömmlicher als drei große. Falls gravierende Probleme beim Kauen bestehen, helfen Breikost-Speisen, in den Genuss der nötigen Nährstoffe zu kommen.

### Einem trägen Darm auf die Sprünge helfen

Vor allem Darmträgheit bzw. Verstopfung können eine große Herausforderung im Alter sein. Abführmittel bieten zwar schnelle Hilfe, verschärfen aber womöglich das Problem. Besser setzt man neben ballaststoffreicher Ernährung auf die Wirksamkeit altbekannter Hausmittel: viel Trinken, eingeweichtes Trockenobst (z. B. Dörrpflaumen), Flohsamen oder Leinsamen ins Joghurt gerührt.

Auch durch Bewegung kommt die Verdauung in Schwung.  
Hält die Verstopfung länger an, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

### **Einen übereifrigen Darm besänftigen**

Natürlich ist auch anhaltender Durchfall nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Schließlich besteht die Gefahr, dass der Körper dabei sehr schnell viel Wasser, Salz und andere wichtige Elektrolyte verliert. Chronischer Durchfall bedarf unbedingt ärztlicher Behandlung. Zu groß ist die Gefahr der Austrocknung, die unter anderem Kreislaufprobleme mit sich bringt.

### **Gegen manche Verdauungsprobleme ist ein Heilkraut gewachsen**

Jeder weiß aus eigener Erfahrung, wie wohltuend Wärme bei Bauchschmerzen ist. Eine Wärmflasche beruhigt und entspannt den verkrampften Bauch. Nebenwirkungsfrei können laut Brockhaus Ernährung verschiedene Heilkräuter Linderung verschaffen: Kümmel beugt z. B. Blähungen vor, die manchmal ganz schön schmerzhaft sein können, Kamille wirkt beruhigend und krampflösend, Pfefferminze macht fette Speisen verträglicher, Wermut – in Form eines Teeaufgusses – wirkt appetitanregend, gegen Blähungen und Völlegefühl im Magen-Darm.

### ***Tipp unserer Ernährungswissenschaftlerinnen:***

Schonend gekochte, mild gewürzte Speisen sind für Menschen mit sensiblem Magen-Darm-Trakt besonders bekömmlich. In der Gourmet-Speisekarte erkennbar am gelben L („Leichte Kost“).

Dieser Fachtext ist ein Info-Service von GOURMET Daheim.  
<https://www.gourmet-daheim.at>