

## **Vollwerternährung: Wohl bekomm's!**

Ratgeber-Kolumne von Bernadette Kuhn, publiziert im Brugger General-Anzeiger vom März 2004

### **Der Vollwerternährung wird immer wieder vorgeworfen, sie sei schwer bekömmlich. Sind das Einzelfälle oder hat sich diese Behauptung bestätigt?**

Die Erfahrung zeigt, dass Bekömmlichkeitsstörungen weniger von der Ernährungsform abhängig sind als von der individuellen Konstitution. Generell existieren grosse Unterschiede beim Auftreten von Bekömmlichkeitsstörungen. Während einige Menschen rohes Gemüse schlecht vertragen, haben andere Probleme mit Hülsenfrüchten, Kohl oder frischem Brot. Eine Befragung von Spitalpatienten zur Unverträglichkeit von Lebensmitteln hat ergeben, dass typische vollwertige Lebensmittel nicht an erster Stelle stehen. Vollkornbrot, frisches Obst und Milchprodukte rangieren relativ weit hinten. Als besonders schlecht verträglich beurteilen die Befragten vielmehr Hülsenfrüchte, Gurkensalat sowie frittierte und fette Speisen. Gründe für Bekömmlichkeitsstörungen können aber auch Krankheiten oder die Einnahme von Medikamenten sein. Auch die Psyche beeinflusst die Bekömmlichkeit. Allein die Vorstellung, dass ein Lebensmittel nicht vertragen wird, kann Beschwerden hervorrufen. Auch Essgewohnheiten spielen eine Rolle. Wird hastig und in Eile gegessen, kann der Magen vor dem Eintreten des normalen Sättigungsgefühls überfüllt bzw. überdehnt werden. Das löst ein unangenehmes Völlegefühl aus. Auch frisches Brot, besonders wenn es zu wenig gekaut wird, kann bei empfindlichen Personen den Magen dehnen. Dieses unangenehme Spannungsgefühl bezeichnet der Betroffene mitunter als schlechte oder schwere Bekömmlichkeit. Dies sollte nicht verwechselt werden mit einer schweren Verdaulichkeit, die eine lange Verweildauer der Nahrung im Magen und Darm beinhaltet.

**Worauf ist also zu achten?** Bei einer Umstellung auf Vollwerternährung ist also zu achten, in kleinen Schritten und nach seinem ganz eigenen Tempo vorzugehen. In der Praxis hat sich bewährt, zunächst den Anteil an frischem als auch gekochtem Obst und Gemüse zu erhöhen. Dabei kann jeder die Arten auswählen, die ihm schmecken und gut bekommen. Als nächster Schritt soll auf die Fettzufuhr geachtet werden und qualitativ hochwertige Fette und Öle bevorzugt werden. Dazu zählen native, kalt gepresste Pflanzenöle, Butter oder ungehärtete Margarine mit einem hohen Anteil an Kaltpressölen. Günstig ist es, erst dann vermehrt Vollkorn zu essen in Form von Vollkornbrot, Naturreis oder Vollkornnudeln. Wenn die Umstellung langsam erfolgt, hat die Darmflora Zeit, sich an die neue Nahrungszusammensetzung anzupassen. Gleichzeitig sollte das Essen von isoliertem Zucker und daraus hergestellten Produkten vermindert werden. Aus den Änderungen ergibt sich meist bereits eine Verringerung des Anteils an tierischen Lebensmitteln. Wer möchte, kann als letzten Schritt der Umstellung eine Frischkornmahlzeit mit geschrotetem und eingeweichten oder gesprostem Getreide in den Speiseplan einbauen.

Bei mehreren Gängen sollten zuerst die kalten und dann die warmen Speisen gegessen werden. Da Frisches gut gekaut werden muss, wird der Speichelfluss angeregt, was zu einer besseren Bekömmlichkeit und Verdaulichkeit des Essens führt.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist zudem die Zeit. Die Ruhe und Musse beim Essen hat Vorteile für Psyche und Wohlbefinden. Dies wirkt sich auch positiv auf den Stoffwechsel aus. Darum also: Wohl bekomm's!

*(aus einem Interview mit Prof. Dr. Claus Leitzmann)*