

Sehr geehrter Patient,

Sie leiden an schmerzhaften, Sie beunruhigenden Blähungen. Die gerade durchgeführt Bauchultraschalluntersuchung hat keinen krankhaften Befund ergeben. Um Ihnen die Sorge zu nehmen, an etwas Bedrohlichem zu leiden, folgen nun einige wissenswerte Tatsachen, die Sie Ihre Beschwerden vielleicht in einem anderen Licht sehen lassen.

Pro Tag gelangen etwa 2-3 Liter Luft (entspricht 2-3 Kilogramm) in den Magen, und zwar durch den Schluckakt, bei tiefen Einatmen oder aber durch lufthaltige Nahrungsmittel. Der permanente Gasgehalt des Magen-Darm-Trakts beläuft sich auf ca. 200 Milliliter. Die Gasexpulsion pro Tag beläuft sich auf ca. 600 Milliliter (600 Gramm). Dies erfolgt durch 20-30 Flati („Pubse“) pro Tag zu je 20-30 Millilitern. Die Durchgangszeit von Magen bis zum After beträgt für Gase ca. 35 min. im Mittel. Kohlendioxid entsteht durch kohlen säurehaltige Getränke und Neutralisation von Salzsäure im Magen und von Fettsäuren mit dem Bikarbonat der Verdauungsdrüsen. Kohlendioxid wird dann im Dünndarm wieder aufgenommen (resorbiert) und über die Lungen abgeatmet, durchaus als „Rülpsen“. Im Dickdarm entsteht auch wieder Gas durch Bakterien und Enzyme beim Abbau von Kohlenhydraten der Nahrung. Das Ausmaß der Gasbildung hängt also von der Menge der Kohlenhydrate und von der Menge der unverdauten Kohlenhydrate ab. Stickstoff, Sauerstoff, Kohlendioxid, Wasserstoff und Methan machen 99 % des Gasvolumens des Darms aus. 30-50% aller Menschen haben im Dickdarm anaerobe (also nicht sauerstoffabhängige) Bakterien, die aus Kohlendioxid und Wasserstoff Methan bilden können. Der Geruch mancher Darmgase wird durch bakterielle Zersetzung unresorbierbarer Eiweißprodukte mit Spurenbildung von Schwefelsäure, Ammoniak etc. verursacht. Eine vermehrte Gasbildung im Magen-Darm-Trakt ist möglich durch gesteigerte Mundspeichelbildung (z.B. beim Kaugummikauen), falsche Eßgewohnheiten, zu hastiges Essen und Trinken, zu viel kohlen säurehaltige Getränke, vermehrte Zufuhr unverdaulicher/nichtresorbierbarer (z.B. ballaststoffreicher) Kost, eingeschränkt absorbierbare Kohlenhydrate (z.B. Laktose).

Sie merken also, daß es völlig normal ist, Luft im Bauch zu haben, die mit mehr oder weniger Getöse entweicht. Da Sie dies trotzdem subjektiv belastet, sollten Sie extrem flatugene Kost wie Milch, Zwiebeln, Bohnen, Sellerie, Blumenkohl, Trauben, Bananen, Aprikosen und Pflaumen eher meiden. Auch Weizenmehlprodukte sollten reduziert werden. Unverfänglich wären Geflügel, Fleisch, Fisch, wasserhaltige Gemüse- und Obstsorten, Reis, Nudeln und Kartoffeln.

Mit freundlichen Grüßen  
Dr. med. O. Kohl