So vermeiden Sie Verdauungsprobleme

Die Reihenfolge ist entscheidend

Endlich richtig essen!

Ein weit verbreiteter Irrtum besagt, dass sich sämtliche Nahrung, die man isst, sofort im Magen vermengt. Doch bis die Lebensmittel dort überhaupt erst ankommen, müssen sie verdaut werden – **und das macht der Körper tatsächlich in der Reihenfolge der Nahrungsaufnahme, und zwar Schicht für Schicht.**

Obst eignet sich wunderbar als Vor-, aber nie als Nachspeise.

Falsche Ernährung verbraucht Energie

Wer des Öfteren von Bauchschmerzen und Müdigkeit nach dem Essen geplagt wird, achtet vermutlich nicht auf die korrekte Reihenfolge, in der er die Lebensmittel verspeist. Auch Langzeitfolgen sind möglich – diese reichen von Schlafstörungen über Mundgeruch bis hin zu chronischen Entzündungen und Hautausschlägen. Diese Symptome lassen sich durch geschicktes Kombinieren und Timing vermeiden. Während leichte Früchte wie Melonen aufgrund ihres hohen Was-

seranteils beispielsweise schon nach rund 30 Minuten im Magen landen, benötigt Fleisch für den Weg knapp vier Stunden. Isst man nun ein Steak und zum Nachtisch ein Stück Melone, verdaut der Körper zuerst das Fleisch und erst Stunden später die Melone. **Dabei reagiert Obst im Magen genau wie außerhalb: Es beginnt zu gären.** Das wiederum kann zu Bauchschmerzen führen. Dazu kommt in diesem Beispiel, dass der Körper zuerst das schwer verdauliche Fleisch zersetzt und dafür Unmengen an Energiereserven benötigt – die

Schweinefleisch wird am längsten verdaut.

Folge ist ein erhöhter Grad an Erschöpfung.

Früchte niemals zum Nachtisch essen

Merken sollte man sich also, dass man **zuerst die leicht verdaulichen und anschließend die schwer verdaulichen, proteinreichen Lebensmittel isst.** Für jede Art von Nahrungsbaustein produziert der Körper spezielle Enzyme zur Zersetzung. Leicht machen kann man ihm den Prozess, indem man mit Früchten zur Vorspeise beginnt. Danach folgen der Salat, dann die Beilagen und am Ende das Fleisch. Hält man sich an diese Reihenfolge, hat der Verdauungstrakt es gleich viel leichter – und man fühlt sich direkt energiegeladen!

Unverträgliches wird verträglich

Wer bislang dachte, dass er an Nahrungsmittelunverträglichkeiten leidet, könnte nun eines besseren belehrt werden: Vielleicht wurden die Nüsse einfach nur falsch gegessen? **Isst man die Knabbereien, die trotz ihrer geringen Größe äußerst fett- und proteinreich sind, etwa in Kombination mit Obst, kann das zu Magenschmerzen führen.** Ähnliches gilt für das Glas Orangensaft nach einer deftigen Mahlzeit. Normalerweise wäre der Saft binnen von Minuten verdaut, aber sobald Fleisch seinen Weg blockiert, wird er unnötig lange aufgehalten. Mit diesem Hintergrundwissen kann man sich einen beschwerdefreien Speiseplan erstellen – viel Erfolg!

mein TV magazin

Fruchtige Winter-Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist im Winter besonders wichtig. Durch sie wird das Immunsystem gestärkt und einer Erkältung vorgebeugt. Einige Obstsorten sind hierfür besonders geeignet.

✖ **Orangen riechen nicht nur weihnachtlich,** sondern schmecken auch noch. Außerdem sind sie voll mit Mineralstoffen, welche der Körper benötigt. Sie enthalten zudem viele Vitamine aus der B-Gruppe, die für einen intakten Stoffwechsel wichtig sind.

✖ **Kiwis sind handlich und schnell verzehrbereit.** Sie sind damit ein idealer Obst-Snack für zwischendurch – und haben doppelt so viel Vitamin C wie Orangen.

✖ **Das wohl bekannteste Obst für den Winter ist die Mandarine.** Laut neusten Studien soll die Frucht sogar vor Herz-Kreislauf-Störungen schützen – ideal für die stressige Zeit „zwischen den Jahren".

✖ **Das gesündeste Obst für den Winter ist die Grapefruit.** Sie steckt nicht nur voller Vitamine, sondern ist auch kalorienarm. Außerdem wirkt sie positiv auf die Verdauung ein.

Anzeige

Fotos: Fotolia / Syda Productions;