

Der Hast du gepupst? –Tag

Ernährungswissenschaftler informieren über die Grundlagen dieser Alltäglichkeit und wie man mit der richtigen Ernährung darauf Einfluss nehmen kann.

Kaum etwas ist für viele Menschen so peinlich behaftet wie Blähungen. Um den Umgang mit dem tabuisierten Thema zu normalisieren und mit Vorurteilen aufzuräumen wurde 2006 der „Hast du gepupst Tag“ am 5. Februar vom deutschen Zeichner und Cartoonist Bastian Melnyk ins Leben gerufen.

Alles nur heiße Luft?

Darmgase sind ein Ergebnis natürlicher Körperfunktionen und bestehen vor allem aus Stickstoff, Kohlendioxid, Wasserstoff, Methan und Sauerstoff. Blähungen entstehen durch das Verschlucken von Luft, z.B. während des Essens, oder durch die komplexe Bakterienzusammensetzung im Darm, dem sogenannten intestinalen Mikrobiom. Täglich werden im menschlichen Darm etwa 25 Liter Gas produziert, wovon der größte Anteil wieder resorbiert wird und 0,7-2,4 Liter pro Tag als Blähungen abgegeben werden. Dies geschieht in 30-120 ml Dosen. Allerdings variiert diese Menge individuell. Unterschiede im Ernährungsverhalten und im Mikrobiom führen dazu, dass manche Menschen mehr Blähungen als andere haben. Das Ernährungsverhalten beeinflusst das Ausmaß der Darmwinde einerseits direkt, da manche Lebensmittel Blähungen fördern können (z.B. Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebel), während andere sie reduzieren (z.B. Fencheltee). Darüber hinaus beeinflusst das Ernährungsverhalten auch das Mikrobiom und somit indirekt das Ausmaß an Blähungen. Generell produzieren die meisten Menschen mehr Gase nach dem Essen und weniger während des Schlafens. Länger anhaltende und mit Schmerzen verbundene Blähungen können auch auf eine Erkrankung wie Reizdarm oder Morbus Crohn hindeuten und gehören medizinisch abgeklärt.

Tipps gegen Blähungen

- Verwenden Sie verdauungsfördernde Gewürze! Dazu zählen etwa Anis, Fenchel, Kümmel oder Pfefferminze. Diese Heilpflanzen können Sie zum Würzen von Speisen verwenden oder als Tee trinken.
- Trinken Sie ausreichend ungesüßte Getränke, v.a. wenn Sie ballaststoffreiche Lebensmittel essen!
- Auch kohlenstoffhaltige Getränke, Alkohol, Kaffee und Zuckeraustauschstoffe, wie Sorbit das in vielen Diät- und Lightprodukten enthalten ist, können Blähungen auslösen. Probieren Sie, ob ein Verzicht dieser Getränke und Lebensmittelbestandteile Erleichterung bringt.
- Essen Sie mehrere kleine und somit leichter verdauliche Mahlzeiten statt wenigen großen Portionen pro Tag. Essen Sie langsam und kauen Sie gut, denn schnelles Essen führt dazu, dass mehr Luft verschluckt wird.
- Bewegen Sie sich im Alltag und halten Sie so Ihren Darm in Schwung!
- Versuchen Sie Stress zu reduzieren, denn dieser kann sich nachteilig auf Ihren Darm auswirken!

Weitere Anregungen wie Sie Blähungen reduzieren und Ihre Ernährung gesünder gestalten können, geben Ihnen ErnährungswissenschaftlerInnen im Rahmen einer fachgerechten und individuellen Ernährungsberatung.

Symbiose von Mensch und Bakterien

Obwohl die bakterielle Darmbesiedelung eine bedeutende Rolle als Modulator im Stoffwechsel, für das Immunsystem und damit für unsere Gesundheit spielt, wird ihre Bedeutung von vielen Menschen

kaum wahrgenommen, weshalb es auch als das „vergessene Organ“ bezeichnet wird. Das Mikrobiom und dessen Stoffwechselprodukte scheinen den Energiestoffwechsel und somit das Körpergewicht zu beeinflussen. Darüber hinaus wird diskutiert, ob das Mikrobiom Auswirkungen auf den Blutdruck sowie auf verschiedenste Erkrankungen wie Nierenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Allergien, Asthma und auf neurologische Störungen hat. Aufgrund der zu erwartenden positiven Effekte einer gesunden Darmflora zur Prävention chronischer Erkrankungen und des Einflusses des Ernährungsverhaltens auf das Mikrobiom, sind diese Themen aktuell Gegenstand intensiver Forschung und Diskussionen.

VEÖ-Jahrestagung

Das Mikrobiom steht im Zentrum der VEÖ-Jahrestagung 2019 „Lebenswelt Darm. Das Mikrobiom“, welche am 10. April 2019 im Festsaal der Diplomatischen Akademie in Wien stattfinden wird. Neben spannenden Vorträgen rund um offenen Forschungsfragen wie den Einfluss des Mikrobioms auf die menschliche Psyche oder genderspezifische Unterschiede im Mikrobiom erwarten die Teilnehmenden auch eine hochkarätige Diskussionsrunde bezüglich der Frage „Pro und Contra Probiotika“ sowie ein begehrtes Darmmodell. Das Programm finden Sie unter www.veoe.org/termine.

Qualifizierte Ernährungsberatung

Im Rahmen der VEÖ-Jahrestagung werden Ernährungswissenschaftler, die ein hohes Ausmaß an Weiterbildung absolviert haben, mit dem VEÖ-Qualitätssiegel ausgezeichnet. Die feierliche Verleihung erfolgt durch das Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz.

Qualitätsgesicherte qualifizierte ernährungswissenschaftliche Beratung erkennen Sie am VEÖ-Siegel (<https://www.veoe.org/mitglieder/qualifizierungsprogramm/>).

Get Your Expert!

Als besondere Leistung für Journalisten vermittelt der VEÖ Experten zu verschiedensten Themenbereichen rund um die Ernährung. Besuchen Sie uns auf www.veoe.org.

Über den Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ):

Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) wurde 1991 gegründet. Er bietet eine Kontaktplattform am Sektor Ernährung für Fachleute, Organisationen, Unternehmen, aber auch der interessierten Öffentlichkeit. Wichtige Ziele des Verbands sind unter anderem die fachspezifische und berufsübergreifende Fortbildung und Weiterqualifizierung sowie eine umfassende Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Ernährung. Dadurch trägt der Verband auch maßgeblich zur Ernährungsaufklärung und somit Gesundheitsförderung der Bevölkerung bei.

Pressekontakte:

Tina Ganser, MSc
presse@veoe.org
Tel.: +43-1-333 39 81

Abele et al. (2011). Der Brockhaus Ernährung. Gesund essen, bewusst leben. F.A. Brockhaus/wissenmedia in der inmediaONE GmbH, Gütersloh/München.

Azpiroz, F. (2005). Intestinal gas dynamics: mechanisms and clinical relevance. *Gut*, 54 (7), 893-895.

Bell, V., Ferrao, J., Pimentel, L., Pintado, M., Fernandes, T. (2018). One Health, Fermented Foods and Gut Microbiota. *Foods*, 7(12), 195.

Bolin, T. (2013). Wind. Problems with intestinal gas. *Australian Family Physician*, 42 (5), 280-283.

Danneskiold-Samsoe, N. B., de Freitas Queiroz Barros, H. D., Santos, R., Bicas, J. L., Cazarin, C. B., Madsen, L., Kristiansen, K., Pastore, G. M., Brix, S., Marostica Junior, M. R. (2019). Interplay between food and gut microbiota in health and disease. *Food Research International*, 115, 23-31.

Fava, F., Rizzetto, L., Tuohy, K. M. (2018). Gut microbiota and health: connecting actors across the metabolic system. *Proceedings of the Nutrition Society*, 18, 1-12.

Giese, S. (2018). Hast-du-gepupst?-Tag. <https://www.kuriose-feiertage.de/hast-du-gepupst-tag/> (Zugriff: 2.1.2019)

Radisavljevic, N., Cirstea, M., Finlay, B. B. (2018). Bottoms up: the role of gut microbiota in brain health. *Environmental Microbiology*, 16.

Scaldaferri, F., Nardone, O., Lopetuso, L. R., Petito, V., Bibbo, S., Laterza, L., Gerardi, V., Bruno, G., Scoleri, I., Diroma, A., Sgambato, A., Gaetani, E., Cammarota, G., Gasbarrini, A. (2013). Intestinal gas production and gastrointestinal symptoms: from pathogenesis to clinical implication. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 17(Suppl 2), 2-10.

Tomlin, J., Lewis, C., Read, N. W. (1991). Investigation of normal flatus production in healthy volunteers. *Gut*, 32, 665-669.