

Weihnachtszeit - Frohe Zeit...auch für unsere Verdauungsorgane?

Wir nähern uns zeitlich gesehen wieder einmal Weihnachten und all den damit verbundenen kulinarischen und seelischen Genüssen. Die Vorweihnachtszeit und das eigentliche Weihnachtsfest ist die Zeit, wo die meisten von uns mit dem Essen gern über die Stränge schlagen.

Wie könnt Ihr dieses Fest gestalten, so dass auch Leber, Magen, Darm eine genussvolle Zeit erleben? Denn für unsere Verdauungsorgane sind diese Zeiten der Völlerei eigentlich leider Zeiten, in denen sie Höchstleistungen erfüllen müssen...und nicht selten kapitulieren.

Schauen wir doch deshalb, was passiert, wenn wir etwas Genüssliches zu uns nehmen:

Gut gekaut, ist halbverdaut. So jedenfalls heisst es nach einem alten Sprichwort. Das ist richtig, denn die Verdauung beginnt bereits im Mund. Die Speise wird mit unseren Zähnen verkleinert, eingespeichelt und mit Hilfe eines Enzyms beginnt hier sogar schon die Vorverdauung der Kohlenhydrate. Das heisst, je länger wir kauen, desto mehr Arbeit nehmen wir den folgenden Verdauungsorganen ab. Insbesondere müssen dann der Dünndarm und die Bauchspeicheldrüse weniger Verdauungsenzyme bereitstellen und der Magen muss die Nahrungsbrocken nicht ewig zerkleinern.

Zudem kann sich der Verdauungstrakt in Ruhe auf das einstellen, was ihm die Geschmacksknospen übermitteln. Empfohlen wird für eine gesunde Verdauung 30-40-mal zu kauen, bevor man den Bissen herunter schluckt.

Über die Speiseröhre gelangt nun dieser Brei in den Magen. Dort wird er wie in einer Waschmaschine hin und her geworfen und ordentlich mit Magensaft durchmengt. Täglich produziert der Magen ca. 1,5 l Magensaft. In diesem befindet sich Salzsäure, eiweisspaltende Enzyme, ein körpereigenes Eiweiss, welches das Vitamin B 12 davor bewahrt, von Darmbakterien zersetzt zu werden, und der Magenschleim, der den Magen davor schützt, sich selbst zu verdauen. Der Brei wird desinfiziert, kurzfristig gespeichert, durchmischt, die Verdauung von pflanzlichem Eisen wird verbessert und es entsteht ein Schutz vor Nahrungsmittelallergien durch die Magensäure.

Dem Magen könnt Ihr helfen, indem Ihr gut kaut. Zu kalte und heisse Nahrung mag er nicht. Und mit zu viel Fett und Eiweiss hat er auch seine Probleme. Mit Bitterstoffen könnt Ihr ihn unterstützen, die

Magensaftproduktion so einzustellen, dass alles optimal für die weitere Verdauung bereitgestellt wird...

die nun im Zwölffingerdarm, der den Anfang des Dünndarms darstellt, ihre Fortsetzung findet. Hier beginnt nun die Feinarbeit. Mithilfe von Natronlauge wird der Speisebrei neutralisiert. Enzyme der Bauchspeicheldrüse ermöglichen es, Energie aus der Nahrung zu gewinnen. Gallensäure macht aus einem Fetttropfen unzählig kleine Fetttröpfchen und Fettenzyme zerkleinern die anfallenden Fetttröpfchen so sehr, dass sie für den Körper verwertbar werden, in dem sie über die Lymphbahnen abtransportiert werden können. Kurzum im Dünndarm werden mit Hilfe der Zulieferorgane Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse die Hauptbestandteile unserer Nahrung so zerkleinert, dass sie über Blut und Lymphe in die Körperzellen überführt werden. Die Arbeit der Leber könnt Ihr unterstützen, indem Ihr sparsam mit ungesunden Fetten und Alkohol umgeht. Sehr spätes Essen ist für die Leber auch ein Graus. Die Bauchspeicheldrüse hat viel zu tun, wenn der Körper unnötig mit Süßem vollgestopft wird.

In den Körperzellen werden die brauchbaren Stoffe verwertet und die Abfälle gelangen wieder zurück in den Darm.

Mittels des Dickdarms werden der Nahrung Wasser und Mineralstoffe entzogen und für den Körper nutzbar gemacht...die Stoffwechselgifte sowie der unverwertbare Rest wird dann schliesslich ausgeschieden.

Zusammenfassend gönnt Ihr Euren Verdauungsorganen auch ein genüssliches Fest, wenn Ihr:

- Gut kaut
- Wasser, Tee zur Unterstützung der Entgiftung trinkt
- Alles in Massen geniesst
- Euch genügend Schlaf wie auch Bewegung gönnt
- Die Obst- und Gemüseportionen den überwiegenden Teil der Mahlzeiten bilden
- Am Abend oder zu späterer Stunde nicht zu viel, zu fett, zu süß und zu alkoholreich schlemmt
- Keine Salate oder Rohkost am späten Abend (dies vergärt zu stark)
- Eure Verdauungsorgane mit Bitterstoffen unterstützt
- Und schliesslich: die Weihnachtszeit stressfrei geniesst

In dem Sinne wünschen wir vom SUN-Fitness-Team Euch eine erholsame Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Quelle: Joachim Bernd Vollmer „Gesunder Darm, gesundes Leben“