



Diätetik nach der TCM bei Reizdarmsyndrom

Zu empfehlen	Zu vermeiden
Reis, Hirse, Dinkel, Polenta, Gerste	Brot, Gebäck
Adzukibohnen, rote Linsen, Kichererbsen	
Bittere Blattsalate, Chicoree, Mangold, Radicchio, Rettich, Spinat, Kürbis, Löwenzahn, Stangensellerie, Chinakohl, Lauch, Fenchel, Karotten	Tomaten, Gurken, Ananas, Melonen, Mango, Zitrusfrüchte Rohkost meiden
Gemüse gekocht, gedünstet bevorzugen, Blattsalate als Beilage	
Leinöl, hochwertige Pflanzenöle	Joghurt, Zucker Fette Lebensmittel, tierische Fette
Basilikum, Thymian, Rosmarin, Petersilie, Curcuma, Koriander, Kardamom, Safran, Zitruschalen, Muskat, Meerrettich, Wermut, Fenchel, Kümmel, Anis, Minze, Ingwer	Knoblauch, Chili, scharfe Currymischungen
Heißes Wasser, Jasmin-Tee, Ingwer-Tee, Mariendistel-Tee, Melissen-Tee	Mineralwasser, Alkohol
Kochen, dämpfen, dünsten, blanchieren, Suppen (!)	grillen

Die Fünf-Elemente-Ernährung, die Ernährungslehre nach der TCM, ist aufgrund des hohen Anteils an gekochten Zutaten generell sehr bekömmlich und als Basiskost für RDS-Betroffene sehr zu empfehlen. Zusammenfassend ist eine Ernährung mit Gemüse- und Kraftsuppen (mit Huhn, Fisch) und/oder Eintopf eine ideale Unterstützung. Suppige, saftige, soßige Speisen vermindern die Nahrungsstagnation, sind bekömmlich, liefern Qi und belasten nicht. Der Magen hat es gerne „feucht“; Suppen sind auch ideal als Abendmahlzeit und fördern den erholsamen Schlaf.





Betroffene sollten Nahrungsstagnation verhindern, die ausgelöst wird durch zu fettes Essen, zu viel Fleisch/Eier, Stress, Ärger, Hektik, Nahrungsaufnahme im Gehen und Stehen, aber auch durch ein zu spätes Abendessen (Empfehlung: Drei Stunden vor dem Schlafengehen sollte das Abendessen eingenommen werden).

Weitere Tipps bei Reizdarmsyndrom:

- Verdauungssystem unterstützen, Mitte (Milz-Qi) stärken
- Leber-Qi-Stagnation beseitigen (Bewegung, Stress-Abbau)
- Mangel- und Fehlernährung verhindern
- Lebensqualität bewahren
- Weniger ist mehr - weniger Zutaten bei den einzelnen Mahlzeiten
- Gekochtes unterstützt die Verdauung – wenig rohe Lebensmittel verwenden
- Grundnahrungsmittel statt Fertiggerichte
- Hohe Lebensmittel-Qualität, frische Zutaten, frisch gekocht
- Wenig Gewürze, nicht überwürzen

