

Liebe Leserinnen und Leser!

Die Diagnose Ihres Arztes lautet Reizdarm-Syndrom! Sie sind schockiert und frustriert, denn Ihnen wird mitgeteilt, dass es sich um eine „funktionelle Erkrankung“ handelt. Es gibt also keine Medikamente, die eine organische Schädigung beheben können, um Ihnen zu helfen.

Die meisten Reizdarm-Patienten sind enttäuscht und haben einen extrem hohen Leidensdruck. Denn sie leiden wie Sie selbst weiter unter krampfartigen Bauchschmerzen, unangenehmen Blähungen und einem aufgeblähten Bauch sowie unter Durchfall und/oder Verstopfung. Ihre Symptome haben jetzt einen Namen, „Reizdarm“, doch Linderung von medizinischer Seite gibt es nur in begrenztem Umfang.

Sie haben vermutlich wie die meisten Reizdarm-Patienten einen wahren Ärzte-Marathon hinter sich gebracht. Dabei haben Sie sich schon von verschiedenen Fachärzten mehrfach untersuchen lassen. Es ist meist nichts festgestellt worden und Sie sind zum nächsten Spezialisten überwiesen worden oder haben sich selbst um eine neue medizinische Meinung bemüht.

Sie wissen jetzt nach der Diagnose „Reizdarm“, dass „nur“ die Funktion Ihres Darms gestört ist. Sie dürfen beruhigt sein, dass der Darm endoskopisch betrachtet gesund aussieht. Damit sind Krankheiten wie Darmkrebs oder chronische Darmentzündungen ausgeschlossen worden. Das ist sicherlich beruhigend, behebt aber nicht die Symptome.

Sie leiden weiter unter Ihren Beschwerden und haben zu diesem Buch gegriffen, in der Hoffnung, dass sich Ihre Krankheit über Ihr Essverhalten beeinflussen lässt. Ihr Instinkt, dass die Schmerzen im Bauch etwas mit dem Essen zu tun haben müssen, ist richtig und wird Ihnen helfen, das Ernährungswissen aus dem Buch umzusetzen.

Sie haben sicherlich auch schon wie viele andere Patienten Ihren Arzt die Frage gestellt: „Gibt es eine spezielle Reizdarm-Diät?“ Seine Antwort lautete vermutlich „Nein“. Das ist im ersten Moment frustrierend und lässt viele gar nicht den Versuch unternehmen, ihr Essen auf Darmunverträglichkeit zu überprüfen, was schlichtweg eine vertane Chance ist. Über das Essen lassen sich bei den meisten Reizdarm-Patienten die Symptome lindern.

Lassen Sie sich nicht entmutigen. Seien Sie froh, dass es keine starre Diät gibt. Denn es gibt etwas viel Besseres, nämlich Ihr persönliches Ernährungsprogramm. Sie sind und bleiben der Chef über Ihren Teller. Sie dürfen alles essen, was Ihnen bekommt. Zugegeben, es ist ein langer Weg und es braucht auch viel Zeit und Geduld, um herauszubekommen, welche Lebensmittel und Gerichte man nun wirklich verträgt und welche nicht. Hier kommt nun das vorliegende Buch ins Spiel: Es versorgt Sie mit einer hilfreichen Anleitung, wie Sie trotz einer fehlenden speziellen Diät Ihr individuelles Ernährungsprogramm erstellen können.

Sie sollten dieses Buch daher nicht nur lesen, sondern richtig durcharbeiten. Bewaffnet mit Papier und Stift, stellen Sie Ihr persönliches – optimal an Ihren Reizdarm angepasstes – Ernährungsprogramm zusammen.

Wir wünschen Ihnen viel Kraft und Durchhaltevermögen bei der Entwicklung Ihres persönlichen Ernährungsprogramms und erhoffen baldige und lang anhaltende Linderung von den Symptomen des Reizdarms.

Viel Spaß beim Lesen, Kochen und Backen sowie einen guten Appetit wünschen Ihnen

Prof. Dr. med. Wolfgang Kruis und
Dipl. oec. troph. Anne Iburg