

# Schweinerippchen, Rotkohl und Kartoffeln

Welches Weihnachtsessen liegt am wenigsten auf dem Magen und was soll man dazu trinken?

Von Nadine A. Brügger

Weihnachtszeit ist Schlemmerzeit. Doch egal, aus wie vielen Teilen das Festmahl bestand – fläzen wir dann, gefühlte Stunden später, auf dem Sofa und halten uns die Bäuche, wissen wir genau, wer Schuld hat. «Das Rotkraut!», sagt der eine, «die fettigen Krokette», jammert der Nächste. «Ich hätte kein zweites Stück Käsesahne-Torte nehmen dürfen – das hab ich nun davon», bereut ein Dritter.

Wenn es uns nach dem Essen schlecht geht, brauchen wir offenbar ein klares Feindbild, um die Magenkrämpfe durchzustehen. «Wir Menschen sind unglaublich gut darin, einen einzigen Übeltäter auf der Weihnachtstafel auszumachen – und wir liegen damit meistens falsch», sagt Mark Fox, Gastroenterologe am Basler Claraspital. Bauchschmerzen und Verstopfungen, Nahrungsmittelintoleranzen, Durchfall, Reflux, Reizdarm, Blähung: «Willkommen in meiner Welt.» Mindestens einer von zehn Menschen hat, gerade nach einem üppigen Essen, Probleme mit dem Magen-Darm-Trakt. «Da das nicht an den Kochkünsten all der Mamas und Papas da draussen liegen kann, muss etwas anderes dafür verantwortlich sein», sagt Fox.

## Das Weihnachtsexperiment

Er wollte herausfinden, woher das Völlegefühl nach dem Essen tatsächlich kommt. Bei einem Kongress von Gastroenterologen war es dann so weit: An vier aufeinanderfolgenden Abenden wurden vier typische Weihnachts-Dinners serviert. Weil Ärzte der verschiedensten Altersklassen mit von der Partie waren und alle Teilnehmer das Gleiche assen, handelt es sich um ein wissenschaftliches Experiment, das im *European Journal for Gastroenterology and Hepatology* publiziert wird.

«Dabei bin ich sehr froh, verkünden zu können», Fox grinst verschmitzt, «dass keine Akademiker zu Schaden gekommen sind – obwohl sie an vier aufeinanderfolgenden Tagen mitten im Frühjahr Weihnachts-Dinners vorgesetzt bekamen.» Ganz im Gegenteil – «die Mediziner ertrugen das Experiment nicht nur ganz gut, sie assen und tranken munter», und rapportierten über eine App, wie es ihnen danach ging. Die Idee dahinter: Verschiedene Länder haben ganz unterschiedliche typische Weihnachtsessen.

Trotz der verschiedenen Zutaten ist man in jedem Land überzeugt, auf dem grossen Teller den einen Magenfeind ausmachen zu können. «Ich wollte wissen, ob das Unwohlsein nach einem grossen Mahl tatsächlich an einzelnen Nahrungsmitteln liegt, oder ob übergeordnete Nahrungsmittelgruppen die Verantwortung tragen.» Zu den relevanten Nahrungsmittelgruppen zählt Fox Fette, Eiweisse, Kohlenhydrate – und Alkohol. «Aus gastroenterologischer Sicht könnten einige Flaschen Bier oder ein Gläschen Gin-Tonic durchaus eine Mahlzeit sein, so hoch ist ihr Kaloriengehalt», erklärt Fox. Neben den Hauptgruppen gibt es auch sogenannte FODMAPs, Sorten von Kohlenhydraten,



**Alles für die Forschung.** Der Gastroenterologe Mark Fox hat an einem Kongress mit Berufskollegen getestet, woher das Völlegefühl wirklich kommt. Dazu assen Leute aus unterschiedlichen Ländern verschiedene Weihnachts-Dinners. Foto F. Bärtschiger

die relativ schwer zu verdauen sind und entsprechend Probleme verursachen können – vor allem wenn man sie im Übermass konsumiert. Diese Nahrungsmittelbestandteile kann der Dünndarm kaum verdauen, sie gelangen direkt zu den Bakterien in unserem Dickdarm, für welche sie wiederum ein Festmahl sind. Die Bakterien essen sich satt an den FODMAPs und stossen wohlige Gase aus. Das Resultat: Wir haben Blähungen und fühlen uns schlecht.

## Fett schlimmer als Kohlenhydrate

Am ersten Tag gab es ein typisch britisches Weihnachtsessen: Truthahnbrust mit Speck, Kartoffelstock und Rosenkohl. Danach Fruchtputting. Ein Essen mit hohem Kalorien- und Fettanteil. Am nächsten Tag war die Deutsche Tradition dran, die der unseren am nächsten kommt: Schweinerippchen, Kartoffeln, Rotkohl und Kastanien, als Dessert Schokoladenmousse. Diese Mahlzeit hatte zwar einen hohen Kalorienanteil, dafür wenig Fett.

Anders als das italienische Weihnachtsessen: Osso Buco mit Safranrisotto und Erdbeer-Tiramisu. Diesmal wieder: viel Fett und viele Kalorien. Anders das typisch tschechische Weihnachtsessen: ein ganzer Fisch, dazu Reis und Gemüse, Fruchtsalat als Nachspeise. «Die Tschechen beenden das alte Jahr aus wissenschaftlicher Sicht abso-

lut am gesündesten», erklärt Fox, «wenig Kalorien und wenig Fett. Nach diesem Festmahl ging es uns allen am besten.» Am meisten litten die Gastroenterologen nach dem britischen Essen am ersten Abend und dem italienischen Essen am letzten Abend.

Die Briten sind überzeugt, dass es der Rosenkohl ist, der ihnen Bauchweh macht. Davon ist im italienischen Menü nichts zu finden, dennoch hatten die Leute auch danach Bauchschmerzen. «Das lag an der Kombination von viel Fett und vielen Kalorien – nicht an bestimmten Zutaten», betont Fox, der Engländer, und fügt dann an, «obwohl über den Geschmack des britischen Essens fast ebenso viele Klagen eingegangen sind wie über das Unwohlsein an sich.»

Das Problem sind also Nahrungsmittelgruppen, die beide Menüs gemeinsam hatten: Fett und Kalorien. Welche ist schlimmer? Das deutsche Essen gibt Aufschluss: Mit vielen Kohlenhydraten, aber wenig Fett, bekam es den Gastroenterologen zwar nicht so gut wie das tschechische, verursachte aber weniger abdominale Beschwerden als das britische und italienische Essen. Daraus konnte Fox schliessen, dass fettes Essen vermehrt Völlegefühl und andere Symptome im Verdauungstrakt auslöst als Kohlenhydrathaltiges. Was aber ist mit dem Alkohol?

geplündert? Da haben Sie es. Ausserdem entspannt der Alkohol nicht nur den Magen, sondern auch unsere Einstellungen: Wir werden hemmungsloser. Das schlägt sich auch im Essverhalten nieder. Wer normalerweise darauf achtet, wie viele Kekse er isst, vergisst plötzlich, zu zählen. Statt auf der Stelle innezuhalten, sagt man sich unter Alkoholeinfluss: Was solls?»

## Alkohol verlangsamt Verdauung

Wer zum Alkohol noch ein Schmerzmittel mit Paracetamol schluckt, ist ziemlich rasch angesäuelt. «Auch Champagner macht, den Bläschen sei Dank, schnell betrunken», sagt Fox. «Hingegen gibt es eine Theorie, dass Alkohol gemischt mit Fruchtsaft zu einem schmerzloseren Verarbeiten und rascheren Ausscheiden des Alkohols führt.» Nichtalkoholische Getränke versteht der Körper dagegen als normale Nahrungsmittel. «Er rechnet ihnen die Kalorien an, die sie auch haben», erklärt Fox. Wer also eine Flasche alkoholfreies Bier zum Apéro trinkt, fühlt sich danach voller und isst am Weihnachtstisch weniger, als jene, die ein normales Bier trinken. Auch das ergab die Studie an den Gastroenterologen.

«Alkohol klingt nun also nach einer guten Lösung gegen das Völlegefühl zu Weihnachten – tatsächlich schiebt er das Problem bloss auf: Alkohol verlangsamt die Verdauung und das Entleeren von Magen und Darm. Entsprechend leiden satte Betrunkene zwar nicht so intensiv, dafür aber um einiges länger.»

Im Hinblick auf Silvester haben die Gastroenterologen sich übrigens ein weiteres Mal aufgeopfert und Fondue getestet. Nicht auf Käsesorten, sondern darauf, welches Begleitgetränk dem Bauch am wohlsten tut. Sorry, liebe Walliser: Weisswein führt zu einem Desaster im Magen. «Am besten ist eine Tasse Schwarztee», erklärt Brite Fox.

Müssen wir nun also auf Fett und Alkohol verzichten? «Besonders weniger Fett tut dem Körper auf jeden Fall gut, das hat die Studie belegt. Sie können jetzt also für das kommende Weihnachtsmahl wissenschaftlich basierte Essentscheidungen treffen», sagt Fox. Dann grinst er: «Oder Sie essen über die Festtage einfach, was Sie wollen und Ihnen schmeckt.»

Wer genau wissen will, wie er an der Weihnachtstafel möglichst viele Köstlichkeiten essen mag und wovon man mit Sicherheit am schnellsten betrunken wird, der widme sich dem etwas anderen Interview, das wir vor einem Jahr mit Dr. Fox führen durften. Sie finden es auf [www.gesundheit-heute.ch](http://www.gesundheit-heute.ch). Eine Liste der Fodmaps finden Sie ebenfalls auf der Homepage.

Nadine A. Brügger ist Redaktorin bei «Gesundheit heute», der Gesundheits-sendung am Schweizer Fernsehen.

## Was macht Ihnen Bauchweh? Reden Sie mit!

Bei den Briten ist es der Rosenkohl, ihm geben sie reihenweise die Schuld an Völlegefühl und Unwohlsein. Die Deutschen dagegen haben das Rotkraut im Verdacht – und wir, liebe Schweizer, welche Nahrungsmittel verursachen uns Bauch-

weh? Denn an dem einen Scheibchen Raclette zu viel wird es ja wohl nicht gelegen haben. Oder doch?

Schicken Sie Ihre Antwort per Mail an [info@gesundheit-heute.ch](mailto:info@gesundheit-heute.ch). Prof. Dr. med. Mark Fox bedankt sich schon im Voraus.

**gesundheit heute**  
wohldosiert informiert

Eine Sendung der Basler Zeitung



## Chiropraktik – wenn es knackst

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Implantat Stiftung Schweiz, Interpharma, TopPharm AG, Violetter AG.

Die Geschichte der Chiropraktik begann vor 100 Jahren in Amerika. Inzwischen gibt es an der medizinischen Fakultät der Universität Zürich einen Lehrstuhl mit ungewöhnlichen Forschungsansätzen. Anlässlich von Spezialflügen wird untersucht, wie die Wirbelsäule auf die verschiedenen Druckauswirkungen in der Schwerelosigkeit reagiert. Jeanne Fürst spricht mit Daniel Mühlemann von der Universitätsklinik Balgrist über Möglichkeiten und Grenzen der Chiropraktik.

**Gesundheit heute:**  
Samstag, 17. Dezember 2016, 18.10 Uhr, auf **SRF 1**

**Zweitausstrahlung auf SRF 1:**  
Sonntag, 18. Dezember 2016, 9.30 Uhr

Mehrere Wiederholungen auf **SRFinfo**

Weitere Informationen auf  
[www.gesundheit-heute.ch](http://www.gesundheit-heute.ch)