

Leonardo - Wissenschaft und mehr
Sendedatum: 16. April 2009

Die Kleine Anfrage: Apfel gegen Durchfall Hilft geriebener Apfel bei Durchfall?

von Larissa Mohar

Sprecherin:

Die meisten Menschen hatten schon einmal Durchfall und kennen das Gefühl: Puh, gerade noch so eben zur Toilette geschafft. Durchfall an sich ist keine Krankheit, sondern nur ein Symptom. Deshalb gibt es auch keine einheitlich anerkannte Definition.

O-Ton:

„Am besten fassen kann man es sicher, wenn man sagt, Durchfall ist zu viel von zu weichem Stuhl. Dann gibt es so eine häufig genutzte Definition, die sagt, also von der Menge müssten es mehr als 200 Gramm am Tag sein, damit ich von Durchfall spreche. Und am meisten anerkannt von den Ärzten ist, dass man sagt, Durchfall ist dann vorhanden, wenn ich häufiger als dreimal am Tag Stuhlgang mache...“

Sprecherin:

... denn auch Dr. Bernhard Henning, Leiter der Gastroenterologie an der Uniklinik Marienhospital in Herne weiß, dass niemand auf dem Klo sein Geschäft in Gramm berechnet. Der flüssige Stuhlgang entsteht, weil der Darm zu schnell arbeitet. Dadurch hat er zu wenig Zeit, um das Wasser aus der Nahrung herauszuholen. Die Ursachen hierfür können ganz unterschiedlich sein: Stress kann den Darm auf Trapp bringen – und Viren oder Bakterien.

O-Ton:

„Unter dem akuten Durchfall verbergen sich halt sehr sehr häufig infektiöse Ursachen. In der Regel sagt man akuter Durchfall darf bis zwei, maximal drei Wochen dauern. Wenn Symptome überbleiben, wenn der Patient sagt, das war jetzt zwei, drei Mal nacheinander, Wechsel oft auch, mal Verstopfung, mal

Durchfall, das ist ein Alarmsignal. Wenn der Stuhl anders aussieht, wenn Blut dabei ist, ist es natürlich ein Alarmsignal.“

Sprecherin:

Dann ist Vorsicht geboten und ein Arzt sollte aufgesucht werden. Dasselbe gilt für Säuglinge, Hochbetagte und Menschen mit ernsthaften Vorerkrankungen.

Doch zurück zu unserer Frage: Bei ansonsten gesunden Menschen können Hausmittel durchaus gegen Durchfall helfen – und dazu gehört auch der geriebene Apfel.

O-Ton:

„Wenn ich sage, ich hab einen Erkrankten mit einer akuten Durchfallerkrankung, mein Problem ist eigentlich, ich will Flüssigkeit, ich will Mineralstoffe geben, dann kann der geriebene Apfel durchaus ein sinnvoller Bestandteil sein. Und wahrscheinlich wird der Stuhl auch ein bisschen konsistenter.“

Sprecherin:

Das liegt daran, weil der Apfel den Ballaststoff Pektin enthält. Das Pektin quillt im Darm auf, absorbiert Flüssigkeit und verdickt so den dünnen Stuhl. Er wird geliert, ähnlich wie die Marmelade beim Einkochen. Gerieben sollte der Apfel sein, weil er dadurch leichter verdaulich ist und das Pektin die Flüssigkeit besser binden kann. Aber es gibt noch eine andere Substanz, die ähnlich wie das Pektin bei Durchfall hilft.

O-Ton:

„Das ist die so genannte indische Flohsamenschale, Plantago ovata, was auch ein Mittel ist, was bei Reizdarmpatienten, bei Patienten, die den Stuhl nicht so gut halten können, durch das leichte Gelieren des Stuhles oft ganz angenehm empfunden wird.“

Sprecherin:

Auch ist es sinnvoll, bei Durchfall für zwei bis drei Tage leichte Kost zu sich zu nehmen.

Zum Beispiel Zwieback, weil er keine schwer verdaulichen Fette, keine blähenden Faserstoffe und keine nennenswerten Milchmengen enthält. Um danach dann wieder ohne Magengrummeln, so richtig schlemmen zu können.