

Magen- bzw. Darmgase

WAS SIND MAGEN- UND DARMGASE?

Der Verdauungstrakt enthält Darmgase. Die Freisetzung dieser Gase durch den After ist normal und tatsächlich ein Anzeichen, dass der Verdauungstrakt gut funktioniert. Durchschnittlich setzt eine Person 0,5 bis 1,5 Liter Gas pro Tag frei, wobei dies in 12 bis 25 Durchgängen geschieht. Gase werden an den beiden Enden des Verdauungstrakts freigesetzt – entweder am **Mund (durch Rülpsen)** oder am **After (durch Furzen)**.

WAS SIND DIE URSACHEN?

Darmgase bestehen aus **Stickstoff**, **Sauerstoff** und **Kohlendioxid**, die von den Bakterien im Verdauungstrakt hergestellt werden. Diese Bakterien fermentieren Speisereste und das Gas wird während dieses Zersetzungsprozesses freigesetzt.

Es gibt auch Substanzen, die **Wasserstoff**, **Methan** und **Schwefel** enthalten. Diese Schwefelgase haben einen auffälligen Geruch und die menschliche Nase kann auch die feinsten Wasserstoff-Schwefelstoff-Konzentrationen wahrnehmen.

Das Fermentieren mancher Lebensmittel erzeugt mehr Gase als andere, besonders bei getrocknetem Gemüse wie Kidneybohnen. Ihre Aussenhaut enthält viel Zucker, der leicht von der Darmflora fermentiert wird. Stärkehaltige Lebensmittel wie Nudeln, Mais und Weizen können auch während der Fermentierung Gase erzeugen.

Magen- bzw. Darmgase

Das Entweichen von Gasen über den After ist ein Zeichen für schlecht funktionierende Verdauung.

- Falsch
- Richtig

Wie viel Gas entweicht im Schnitt pro Tag aus dem Darm?

- 2 bis 3 liter
- 0,5 bis 1,5 liter
- 0,2 bis 0,4 liter

Verdauungsgase werden ausschliesslich über den After ausgeschieden.

- Falsch
- Richtig

Wie nennt man das Ausscheiden von Gasen über den After?

- Ventilation
- Entgasung
- Pupsen

Wer ist für die Produktion von Gas im Dickdarm verantwortlich?

- Zotten
- Bakterien
- Darmzellen

Wodurch stellen die Bakterien im Dickdarm Gas her?

- Durch Verbrennung
- Durch Oxydation
- Durch Fermentierung

Welches Lebensmittel produziert während der Fermentierung am meisten Gas?

- Zucker
- Flageolettbohnen
- Tomaten

Antworten

Das Entweichen von Gasen über den After ist ein Zeichen für schlecht funktionierende Verdauung.

- Falsch**
Bravo! Auch wenn es manchmal stört, ist das normal. Es bedeutet, dass der Verdauungstrakt richtig funktioniert.
- Richtig**
Falsch! Das stimmt nicht.

Wie viel Gas entweicht im Schnitt pro Tag aus dem Darm?

- 2 bis 3 liter**
Falsch! Weniger.
- 0,5 bis 1,5 liter**
Bravo! Das ist korrekt. Diese Gasmenge wird 12- bis 25mal über den Tag verteilt insgesamt ausgeschieden.
- 0,2 bis 0,4 liter**
Falsch! Es sind mehr.

Verdauungsgase werden ausschliesslich über den After ausgeschieden.

- Falsch**
Bravo! Gase aus dem Verdauungstrakt werden über den After und über den Mund ausgeschieden.
- Richtig**
Falsch! Die Gase werden noch über einen zweiten Ausgang des Verdauungstrakts ausgeschieden.

Wie nennt man das Ausscheiden von Gasen über den After?

- Ventilation**
Falsch! Versuche es noch einmal!
- Entgasung**
Falsch! Kein schlechter Versuch.
- Pupsen**
Bravo! Das ist korrekt.

Wer ist für die Produktion von Gas im Dickdarm verantwortlich?

- Zotten**
Falsch! Die Zotten vergrössern die Absorptionsfläche für Nährstoffe.
- Bakterien**
Bravo! Bakterien fermentieren die Ballaststoffe im Dickdarm, was Gase produziert.
- Darmzellen**
Falsch! Das stimmt nicht.

Wodurch stellen die Bakterien im Dickdarm Gas her?

- Durch Verbrennung**
Falsch! Versuche es noch einmal!
- Durch Oxydation**
Falsch! Das stimmt nicht.
- Durch Fermentierung**
Bravo! Die Bakterien fermentieren die noch nicht verdauten Lebensmittelreste.

Welches Lebensmittel produziert während der Fermentierung am meisten Gas?

- Zucker**
Falsch! Das stimmt nicht.
- Flageolettbohnen**
Bravo! Die Flageolettbohne enthält viel Kohlenhydrate, die von den Bakterien im Dickdarm fermentiert werden. Dadurch entsteht viel Gas.
- Tomaten**
Falsch! Versuche es noch einmal!