

Gallensteine

In der Gallenblase wird Galle gelagert. Diese wird während der Essenszeit in den Darm ausgeschüttet, wo sie sich direkt an der Fettverdauung beteiligt. Gallensteine sind kleine, harte Kügelchen, die sich in der Gallenblase bilden können. Sie setzen sich in der Hauptsache aus Cholesterin aus der Galle zusammen, das zu kleinen Steinen auskristallisiert. Gallensteine können die Ausschüttung von Galle blockieren und die Innenwand der Gallenblase reizen, was zu Schmerzen und Entzündungen führt. In den Industrienationen leidet etwa jeder zehnte Erwachsene unter Gallensteinen.

Ernährungsempfehlungen

Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Bildung von Gallensteinen. Eine

Ernährung, die viel Fett (Transfettsäuren!), insbesondere Fett tierischen Ursprungs, enthält, und ein übermäßiger Verzehr von raffinierten Kohlenhydraten und Zucker regen die Bildung von Gallensteinen an. Reichlich Nüsse, Nahrungsfasern und gemäßigter Alkoholkonsum hingegen senken das Risiko. Übergewicht vergrößert das Risiko für Gallensteine ganz erheblich, während Gewichtsabnahme bei Übergewichtigen dazu führt, dass bereits bestehende Gallensteine sich auflösen und verschwinden können. Bei einem Menschen, der unter Gallensteinen leidet, kann der Verzehr fettiger Speisen schmerzhafte Krämpfe in der Gallenblase hervorrufen. Dasselbe gilt für Kaffee (auch koffeinfreien). Oft sind auch Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten die unerkannte Ursache von

Nährstoffempfehlungen bei Gallensteinen

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Vitamin E	400–800 mg	Schützt vor der Bildung von Gallensteinen, besonders bei Menschen, die viel Fett essen. Die Einnahme von Supplementen kann die Symptome mildern und dazu führen, dass die Gallensteine sich auflösen.
Vitamin C	1 g	Mangel an Vitamin C erhöht die Gefahr einer Gallensteinbildung. Supplemente können die Symptome der Gallensteine mildern.
Taurin	1 g	Taurin spielt bei optimalem Gallenstoffwechsel eine wichtige Rolle. Supplemente können das Risiko einer Bildung von Gallensteinen senken, insbesondere bei übergewichtigen Frauen.

Orthomolekulare Prävention und Therapie

Symptomen in der Gallenblase – Eier, Schweinefleisch und Zwiebeln sind am häufigsten vertreten. Um das Risiko von Gallensteinen möglichst gering zu halten,

achten Sie auf eine fettarme Ernährung mit wenig Zucker und reichlich Nahrungsfasern.