

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.