

Wenn die Tage kürzer und die Temperaturen kälter werden, schlemmen wir nach Herzenslust – besonders zum Advent und an Weihnachten.

Die oft fettigen, süßen Hochgenüsse bedeuten Schwerstarbeit für die Verdauung. Das Resultat: Magen und Darm sind überfordert, begleitet von unangenehmem Völlegefühl und Blähbauch. Bitterstoffe rüsten deine Organe gut für die Festtage.

## Bitterstoff ist nicht gleich Bitterstoff

Bitterstoffe bezeichnen eine Vielzahl chemischer Verbindungen, die sich in ihrer Wirkung unterscheiden. Darunter pflanzliche Phenole, Polyphenole oder Flavonoide<sup>1</sup>. Gemeinsam ist ihnen der bittere Geschmack. Sie docken im menschlichen Organismus nicht nur über die Geschmackswahrnehmung auf der Zunge an. Mittlerweile sind verschiedene Rezeptoren bekannt, unter anderem im Magen, Darm oder an den Atemwegen. Der positive therapeutische Nutzen von Bitterstoffen ist unumstritten. Wie die Moleküle im Körper genau (zusammen)wirken, ist bislang allerdings noch nicht vollständig erforscht<sup>2</sup>.

## Bitterstoffe gesucht

In der alltäglichen europäischen Ernährung fehlt die Geschmacksrichtung bitter weitestgehend. Bitterstoffe wurden aus den Lebensmitteln herausgezüchtet, damit sie angenehmer schmecken. Denn evolutionsbiologisch gesehen sind Bitterstoffe Teil eines ausgeklügelten Schutzmechanismus: Den Pflanzen dient der bittere Geschmack zur Abwehr von Fressfeinden. Den menschlichen Organismus sollen sie vor ungenießbaren, verdorbenen Nahrungsmitteln bewahren. Doch viele Bitterstoffe tun dem Körper Gutes.

## Kleine Verdauungshelfer

In der europäischen Naturheilkunde und der traditionellen Volksmedizin werden genießbare Bitternuancen wie Mariendistel, Löwenzahn oder Enzian seit Jahrhunderten verdauungsunterstützend eingesetzt. Beispielsweise im Magenbitter, einem bewährten Hausmittel. Frei nach dem alten Sprichwort „Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund.“ Bittere Nuancen können die verschiedenen Stationen der Verdauung positiv beeinflussen: vom Appetit, Speichelfluss über die Produktion des Magensaftes bis zur Darmtätigkeit.

## Natürlich in Lebensmitteln

Vor allem in Wintergemüse hat die Natur bittere Geschmacksnoten gezaubert. Bitterstoffe enthalten beispielsweise:

- Salate wie Chicorée, Radicchio, Rucola, Endiviensalat
- Kohlsorten wie Grünkohl, Rosenkohl
- Grüngemüse wie Mangold, Spinat, Artischocken
- Kräuter wie Löwenzahn, Schnittlauch, Dill, Koriander, Liebstöckel, Bohnenkraut, Minze, Rosmarin, Oregano und Salbei
- Getränke wie Papayatee, Salbeitee, Grapefruitsaft oder grüner Tee

Beim Einkaufen findest du naturgegebene Bitterstoffe in möglichst ursprünglichen Sorten vor allem bei regionalen Händlern auf den Wochenmärkten. Die verlässlich optimale Dosis – ganz ohne bitteren Beigeschmack – kannst du auch über Nahrungsergänzungsmittel zu dir nehmen. Und deine Verdauung über die Feiertage erleichternd unterstützen.



Bildquelle: Elements by Envato.com

Wie sensibel Bitterstoffe geschmacklich wahrgenommen werden, scheint genetisch bedingt. Es wird zwischen Superschmeckern, Mediumschmeckern und Nichtschmeckern differenziert <sup>3</sup>.



Bildquelle: Elements by Envato.com

Wie sensibel Bitterstoffe geschmacklich wahrgenommen werden, scheint genetisch bedingt. Es wird zwischen Superschmeckern, Mediumschmeckern und Nichtschmeckern differenziert<sup>4</sup>.



## Bitterstoffe im Grünzeug

### **Löwenzahn**

Gartenliebhaber fürchten die gelben Korbblütler als Unkraut. In der Phytotherapie gelten sie als beliebtes Mittel. Der weiße Saft der Löwenzahnpflanze enthält Bitterstoffe wie Taraxacin.<sup>5</sup>

### **Artischocke**

Die Artischocke ist reich an Flavonoiden und Bitterstoffen wie Sesquiterpenlactonen. Sie galt lange als die Königin aller Gemüse. Ihre Wirkung wird volksheilkundlich als verdauungsfördernd und magenstärkend beschrieben.<sup>6</sup>

### **Tipp fürs Verdauungssystem: Papaya**

Vor allem die Blätter und der Milchsaft der unreifen Früchte enthalten Papain. Zwar kein Bitterstoff per se, sondern ein Enzym. Es wandelt schwer genießbare in leicht verdauliche Eiweißverbindungen um und fördert so die Verdauung.



#### Quellen

1. Drewnowski, A.: The Science and Complexity of Bitter Taste. Nutrition Reviews. Volume 59, Issue 6, June 2001
2. <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-222015/schleimhaut-im-stress/> (zuletzt aufgerufen am 17.10.2023)
3. <https://www.ernaehrungs-umschau.de/news/13-01-2021-geschmackswahrnehmung-von-bitterstoffen/> (zuletzt aufgerufen am 17.10.2023)
4. Wölfler, U., Schempp C. M.: Bitterstoffe – von der traditionellen Verwendung bis zum Einsatz an der Haut. Zeitschrift für Phytotherapie 39. 2018.
5. Hirsch S., Grünberger F.: Die Kräuter in meinem Garten. 2016. Freya.
6. Hirsch S., Grünberger F.: Die Kräuter in meinem Garten. 2016. Freya.