

SANDRA STREHLE | CHRISTIANE SCHÄFER

GESUND
ESSEN

REZEPTE FÜR EINEN GESUNDEN DARM

So bringen Sie Ihren Bauch zur Ruhe

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2016

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2016

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Stefanie Poziombka

Lektorat: Cora Wetzstein

Korrekturat: Karin Leonhart

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Verena Reiser

 ISBN 978-3-8338-5286-2

6. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Wolfgang Schardt

Illustrationen: Ela Strickert

Fotos: Jörn Rynio, Wolfgang Schardt, privat

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-5286 02_2016_02

Das vorliegende eBook basiert auf der 6. Auflage der
Printausgabe

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)



HÖREN SIE AUF IHREN BAUCH und schmeicheln Sie ihm

Ihr Bauch rumort, ist ständig unruhig – immer mal wieder kneift und zwickt es. Es ist zu viel Luft im Bauch, der Stuhlgang ist mal zu weich oder auch zu hart? Ihr Darm ist empfindsam und streikt ab und an? Und trotzdem hat eine ausführliche medizinische Diagnostik keinen Verursacher finden können? Dann ist dieses Buch genau richtig für Sie. Wir haben für Sie in diesem »Bauchschmeichler«-Buch wieder unsere Tipps und Tricks zusammengetragen, damit es Ihrem Bauch bald dauerhaft besser geht.

WENN ES IM BAUCH RUMORT

Nicht zuletzt weil der Darm 80 % unseres Immunsystems ausmacht, lohnt es sich, ihn ständig zu pflegen. Denn wer sich um seinen Bauch kümmert, sorgt auch gut für sich.

Magen- und Darmbeschwerden können vielfältigste und sehr individuelle Ursachen haben, und nicht immer gilt $1 + 1 = 2$. Daher ist es bei der Ursachensuche wichtig, alle Aspekte miteinzubeziehen. Möglicherweise machen Sie bezüglich der Speisenauswahl bereits alles perfekt. Wenn aber die Kombinationen von Lebensmitteln, Esstempo, Mahlzeitenabständen oder der tägliche Rahmen für die Mahlzeiten ungünstig sind, kann der Erfolg von Ernährungsveränderungen trotzdem auf sich warten lassen.



DIE VIELFALT SINNVOLL NUTZEN

Im Konsumschlaraffenland gibt es für jeden Geschmack, jedes Portemonnaie und jede vorhandene Kochkompetenz ein Produkt. Im bunten Warenangebot ist auch aus Sicht des Darms für jeden etwas vorhanden.

DER TAG STARTET: DAS FRÜHSTÜCK

Frisches Obst zu schnippeln und es dann unter Naturjoghurt zu rühren ist zwar deutlich zeitaufwendiger, als den fertigen Fruchtjoghurt einfach zu löffeln, aber ein empfindlicher Darm dankt es Ihnen, weil er damit die Nährstoffe geliefert bekommt, die er braucht. Meist noch verträglicher ist ein selbst zubereiteter Porridgebrei aus Haferflocken, unter den ein kühler Joghurt mit frischen Obstschnitzen und ein paar Mandelkerne gemischt werden.

Als Zwischensnack locken vermeintlich gesunde Riegel aus Vollkorngetreide, umhüllt von zarter Schokolade. Welche Naschkatze mag da schon Nein sagen? Darmgesund sind diese Mahlzeiten jedoch nicht. Unser Darm würde leckere Gemüsesticks mit Nüssen oder etwas Käse als Zwischenmahlzeit wählen – allerdings kommt er gegen den hausgemachten Süßhunger oft nicht an.

DIE MITTAGSPAUSE

Leider hält die Kantinenkost meist den Ansprüchen unseres Darms nicht stand: Wünschenswert wären große Gemüsemengen, gerne auch verschiedene Sorten und eine attraktive Proteinbeilage. Aber stattdessen ist die Verdauung mit Mengen an Sättigungsbeilagen wie Nudeln, Reis & Co. beschäftigt. Viel zu große Portionen liegen uns buchstäblich im Magen. Daher muss am Nachmittag meist gegen das Kreislauftief, das durch diese Schwerstarbeit entsteht, »etwas Kleines« her. Vorzugsweise greifen viele hier wieder nach Süßem.

Wesentlich dankbarer wäre Ihr Darm jedoch für eine Obstspeise oder ein Obstteilchen.



DER TAG NEIGT SICH: ABENDBROT

Die Schnitte zum Abendbrot muss meist zügig auf den Tisch, weil entweder der Termin mit den Freunden oder der gute Film nicht verpasst werden darf. Und für die Spätheimkommer, die noch im Sportstudio einen Zwischenstopp einplanen und

deshalb vorher nichts essen, ist es meist schon spät. Müde macht das Kochen um diese Uhrzeit keinen Spaß mehr – und außerdem ruft das Bett. Sie denken, das ist übertrieben? Ja, das mag so sein – vor allem weil Sie bereits auf Ihren Bauch hören und schon einiges in Ihrer Ernährung verändert haben. Doch für viele ist Essen nur notwendiges Übel. Dabei ist es der Treibstoff für unseren Körper. Die meisten betanken ihr Auto nicht mit dem günstigeren E10, weil es dem Motor schaden könnte. Wenn jeder auch so fürsorglich zu seinem Bauch wäre ...

STELLEN SIE IHREN INDIVIDUELLEN SPEISEPLAN AUF

Der eine Mensch hat eine Vorliebe für Obst, der Nächste macht einen Bogen um Rohkost. Der eine hat einen langen Darm, der nächste Darm ist kurz. Die Zauberstrategie für alle Bauchpatienten ist daher das symptomorientierte Zubereiten, Kochen und Essen. Das heißt: Erst einmal schauen wir uns an, wie das alles in unserem Körper funktioniert und wie wir es beeinflussen können. Wenn wir dann das Warenangebot kritisch unter die Lupe nehmen, ist diese Vielfalt im Angebot durchaus behilflich – Sie müssen sie nur richtig und individuell angepasst zu nutzen lernen.

UNSER DARM: SO FUNKTIONIERT ER

In dem Moment, in dem wir uns etwas in den Mund stecken, beginnt unser Körper mit der Verarbeitung und somit der Verdauung unseres Essens.

GUT GEKAUT, IST HALB VERDAUT

Im Mund zerkleinern wir unser Essen und vermischen es mit Speichel. Mit dem Schlucken beginnt dann der Transport durch den bis zu acht Meter langen Magen-Darm-Trakt.

DER MAGEN ALS SÄUREDUSCHE

Im Magen wird die Nahrung zerkleinert und einer »Säuredusche« unterzogen, die kaum ein Bakterium überlebt. Dieses Absäuern ist für das Miteinander im Darm wichtig. Deshalb kann es zu Beschwerden kommen, wenn der Magen durch Medikamente wie Säureblocker nicht mehr sauer genug ist.

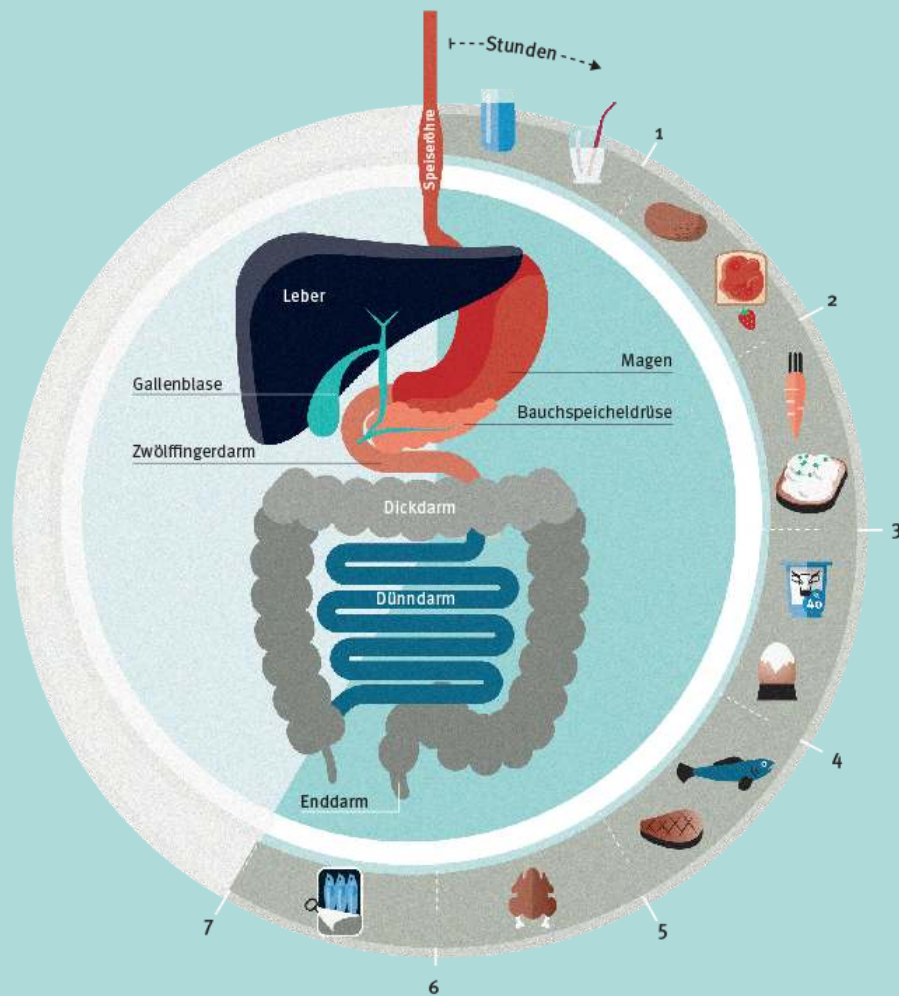
Der Magen ist ein starker Muskel, der den Speisebrei rotierend von unten nach oben wirft und ihn so mit Magensäure und Verdauungsenzymen durchmischt. Sind die Speisen klein und sauer genug, kommen sie in den Dünndarm. Somit ist nicht nur die Konsistenz, sondern auch die Zusammensetzung des Speisebreis für die Verweildauer im Magen entscheidend.

NÄHRSTOFFAUFNAHME IM DÜNNDARM

Die Verdauung im Dünndarm ist komplex: Direkt nach dem Magen müssen die Verdauungssäfte aus Galle und Bauchspeicheldrüse unter den Speisebrei gemengt werden. Gleichzeitig sitzen im oberen Dünndarmabschnitt Transportproteine, die wie Greifarme relativ rasch Zuckermoleküle aus dem Speisebrei ins Blut transportieren. Im mittleren und tieferen Dünndarm findet anschließend die Hauptspaltungs- und Resorptionsarbeit für Eiweiße und Fette statt.

DER DICKDARM DICKT EIN

Im Dickdarm, der wie ein umgedrehtes U im Unterleib liegt, wird der Stuhl zu einer gleitfähigen Konsistenz eingedickt und zum Ausgang befördert. Rutscht die Stuhlmasse zu schnell durch oder ist die Rückresorption von Wasser nur niedrig, bleibt der Stuhl wässrig, und dies kann zu Durchfall führen. Ist die Transitzeit im Dickdarm dagegen lange, oder bindet die Stuhlmasse nicht genügend Wasser und Luft, wird der Stuhl hart bis knotig und kann sich festsetzen. Besonders empfindliche Bereiche im Dickdarm sind die linke und rechte Dickdarmkurve direkt unterhalb des Rippenbogens. Hier kann sich Luft festsetzen, die sich mit Stechen und Ziehen bemerkbar macht.



VERWEILDAUER IM MAGEN

Wenn Essen »schwer im Magen liegt«, kann das für Patienten mit Bauchbeschwerden durchaus positiv sein. Es bleibt länger im Magen – und das ist gut so. Kohlenhydratreiche Mahlzeiten bleiben mit 30 bis 60 Minuten kürzer im Magen als eiweiß- und/oder fetthaltige mit bis zu fünf Stunden. Der Speisebrei kommt dadurch im Dünndarm langsamer sowie in kleineren Portionen an. Das verbessert die Verträglichkeit.

DIE WELT IN UNS: unsere Darmbewohner

In unserem Magen und Darm leben knapp 2,5 Kilogramm Keime (Mikrobiom). Ihre Zusammensetzung hängt von unserer Ernährung, physiologischen Gegebenheiten sowie Krankheiten oder Medikamenten ab.

Ein gesundes Mikrobiom unterstützt die Verdauungsarbeit und stärkt die Darmbarriere, die Eintrittsstelle sowohl für Nährstoffe als auch für Keime ins Körperinnere.

DARMBAKTERIEN LIEBEN GEMÜSE ...

Ein hoher Anteil an gekochtem und rohem Gemüse in der täglichen Ernährung ist für Bauchpatienten eine tragende Säule. Gerade bei Beschwerden im Bauch wird Gemüse unterstellt, es würde Blähungen, Ziehen und Kneifen verstärken. Doch das Gegenteil ist der Fall: Der tägliche Verzehr von Gemüse in der richtigen Auswahl ist die effizienteste Waffe gegen Bauchbeschwerden.



... UND SAUERMILCHPRODUKTE

Traditionell hatten milchsauer vergorene (fermentierte) Lebensmittel einen festen Platz in unserer Ernährung. So bekamen die guten Darmbewohner regelmäßig Nachschub an aktiven Milchsäurebakterien. Sauerkraut, Salzgurken oder milchsauer eingelegter Blumenkohl haben jedoch leider an Attraktivität eingebüßt.

Daher müssen wir mit frischen, nicht abschließend wärmebehandelten Sauermilchprodukten für ein gutes Miteinander sorgen. Ayrar, Butter-, Schweden- und Dickmilch, Naturjoghurt, Kefir, (Süß-)Molke, Quark und (saure) Sahne enthalten noch aktive Milchsäurebakterien, manche davon in hoher Zahl. Verarbeitungsprozesse beeinflussen die Besatzstärke negativ, sodass beispielsweise Fruchtjoghurt, Schmand, saure Sahne oder Crème fraîche geringeren Nutzen für das Mikrobiom haben. Sauermilchprodukte können die Bildung eines gesunden Darmklimas unterstützen – allerdings nur, wenn wir sie regelmäßig und maßvoll verzehren. Auch bei den »guten Jungs« in unserem Darm gibt es Machtkämpfe, deshalb sind eine ausgewogene Mischung und das richtige »Futter« wichtig. Zwei Portionen Sauermilchprodukte pro Tag sind ein gutes Maß. »Produkt-Hopping« ist dabei wünschenswert, also mal den Joghurt von Firma X und mal den Quark von Firma Y zu essen. Denn unterschiedliche Produkte enthalten auch unterschiedliche Keime. Joghurts mit Fruchtzubereitungen, Puddings, Frischkäse- und Quarkzubereitungen sind hinsichtlich der Darmflora weniger hilfreich. Sie sind zwar ähnlich verpackt und stehen im Kühlregal direkt nebeneinander, sind aber für das Miteinander und Aufrechterhalten einer gesunden Darmflora weniger günstig als die Naturprodukte.

PROBIOTIKA - LANGSAM STEIGERN

Als Probiotika werden laut Bundesinstitut für Risikobewertung Produkte bezeichnet, welche »definierte lebende Mikroorganismen enthalten, die in ausreichender Menge in aktiver Form in den Darm gelangen und dadurch positive gesundheitliche Wirkungen erzielen«. Probiotische Joghurts enthalten solche robusten Mikroorganismen, die von der Magensäure nicht abgetötet werden und im Darm in großer Anzahl lebend ankommen. Deshalb kann es sein, dass manche probiotischen Produkte zunächst vom Bauch nicht so gut vertragen werden. Fangen Sie daher am besten mit einem normalen Quark oder Joghurt an bzw. verwenden Sie solche speziellen Produkte erst nach Absprache mit Ihrem Ernährungstherapeuten. Den Verzehr in kleinen Mengen und das langsame Steigern der Portionen vertragen empfindsame Bäuche besser.

H-PRODUKTE FÜR DEN DARM? NEIN, DANKE!

Dem Wunsch nach längerer Haltbarkeit der Milch sind heute Verfahren wie ESL (länger haltbare Milch) und UHT (H-Milch) geschuldet, bei denen der Keimbesatz stark oder total eingeschränkt wird. Einfach gesagt, ist der Anteil an aktiven Mikroorganismen umso geringer, je länger haltbar die Milch ist. H-Milch und Produkte daraus sind deshalb für unsere Darmflora eher ungünstig.

Beschwerden wie Blähungen, übel riechende Winde und wechselnde Stuhlkonsistenz kündigen dann das unerwünschte Durcheinander der Mikroorganismen im Darm an. Wird dann nicht an der grundlegenden Ernährung etwas verändert, bauen die Darmbewohner ihre Kolonien um. Das hat meist zur

Folge, dass die Empfindsamkeit steigt und die Symptome zunehmen.

WASSER IST DAS LEBENSELIXIER

Haben Sie schon einmal ein Trinktagebuch geführt? Nein? Dann wird es aber höchste Zeit!

Bei allen Bauchpatienten liegt in der Flüssigkeitszufuhr oder Verteilung meist Optimierungsbedarf, denn es gibt viele Stolperfallen.

VIELE TRINKEN ZU WENIG

Die empfohlene Menge an Flüssigkeit beträgt 1,5 bis 2,0 Liter pro Tag, die Sie am besten gleichmäßig über den Tag verteilen sollten. Vermeiden Sie eine sogenannte Druckbetankung. Damit ist gemeint, dass Sie sehr lange nichts trinken, um dann das Wasserdefizit mit einer großen Flüssigkeitsmenge auf einmal wieder auszugleichen. Je älter wir werden, umso nachlassender wird unser Durstempfinden. Daher ist das oberste Ziel, schon in jungen Jahren auf eine ausreichende Flüssigkeitsbilanz zu achten. Ansonsten startet man schon schlecht versorgt ins Alter.

TRINKEN SIE MIT BEDACHT

Mineralwasser – still oder mit Kohlensäure – wäre die beste Wahl für Ihren Darm. Aber Fitness-, Wellness- und Sportgetränke sorgen mit peppigen Schlagwörtern wie active, fresh, vital, wellness oder

balance für ein scheinbar gesundes Image. Doch sinnvoll sind sie nicht: Meist handelt es sich um Mixgetränke auf Wasserbasis mit Frucht- oder Kräutergeschmack. Also um Wasser mit Zusatzstoffen, aber ohne Zusatznutzen.

Soft oder Schorle?

Werten Sie Obst- und Gemüsesäfte sowie -nektare als vollständige Zwischenmahlzeit. Denn wer nur auf Saftschorlen und Säfte zurückgreift, bekommt langfristig ein Kalorien- und Zuckerproblem.

Milchmixgetränke & Co.

Um Milch, Milchmixgetränke, Buttermilch und Ayrán zu verdauen, benötigt der Körper Wasser, um deren Abbaubestandteile über die Niere ausspülen zu können. Deshalb zählen sie nicht mit zur Flüssigkeitszufuhr.

Kein gesunder Trend: der Smoothie!

Es klingt so gesund: eine flüssige Portion Obst! Doch physiologisch ist der Smoothie ein Graus. Vom Mund fällt er direkt in den Magen. Da er aber schon fein püriert ist und auch noch überwiegend aus Fruchtzucker besteht, gelangt er von dort in großen Portionen direkt in den Dünndarm.

Sättigungshormone werden umgangen. So kommen in Nullkommanix erhebliche Kalorienmengen mit einem schlecht zu verwertenden Zucker in den Dünndarm. Die Folge: Die zuckerliebenden Bakterien

werden gefüttert, und der Hunger kehrt schnell zurück.

TRINKEN GERNE – ABER RICHTIG!

Der Beispiel-Getränkeplan zeigt, worauf es ankommt



DIE RICHTIGE TEMPERATUR IST ENTSCHEIDEND

- Empfindliche Bäuche vertragen eher Getränke mit Raumtemperatur statt kalter Getränke.
- Bei zu festem Stuhlgang können kalte oder heiße Getränke den Stuhlgang fördern.



SCHMERZEN? ZU VIEL LUFT IM BAUCH?

Bei viel Luft im Bauch sind kohlensäurehaltige Getränke ungünstig.



ZU HARTER STUHL?

Wer Schwierigkeiten mit festem Stuhl hat, kann mit Trinken in größeren Schlucken und häufig auch über kohlensäurehaltige Getränke den Darm zu mehr Bewegung anregen!

DIE AUTOREN



Sandra Strehle, staatl. geprüfte Diätassistentin, Ernährungsfachkraft Allergologie (DAAB), und Lehrbeauftragte der DEHOGA Akademie. Sie ist als selbstständige Ernährungstherapeutin in eigener Praxis tätig. Ihre Expertise zeichnet sich vor allem durch ihre große Kochkompetenz gepaart mit - aktuellem Wissen rund um Nährstoffe und Krankheitslehre aus. www.eb-str.de



Christiane Schäfer, Diplom-Oecotrophologin - (Ernährungsberaterin VDOE) mit pädagogischem Begleitstudium. Tätig als selbstständige Ernährungstherapeutin in Hamburg: Ihr Arbeitsschwerpunkt ist die Allergologie und Gastroenterologie. Neben der täglichen Patientenarbeit ist sie als anerkannte Fachreferentin für Multiplikatoren (Ärzte, Ernährungsfachkräfte) tätig und Autorin mehrerer Bücher zum Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Erkrankungen des Magen-Darm Traktes. Ihr Markenzeichen ist die Verbindung von medizinischem Know-how mit physiologischen

Auswirkungen der Lebensmittelauswahl.
www.christianeschaefer.de

Der Fotograf

Jörn Rynio zählt zu seinen Auftraggebern internationale Zeitschriften, namhafte Buchverlage und Werbeagenturen. Der gebürtige Hamburger setzt Food-Spezialitäten stimmungsvoll in Szene – tatkräftig unterstützt von **Michaela Suchy** (Styling), **Antje Kütke** (Foodstyling).