

SVEN-DAVID MÜLLER · CHRISTIANE WEISSENBERGER

Ernährungsratgeber Magen und Darm

Genießen erlaubt

2., aktualisierte Auflage



schlütersche



6 VORWORT

9 UNSERE VERDAUUNG – WICHTIG ZU WISSEN

10 Die Vorgänge bei der Verdauung

12 Wann ist die Verdauung normal?

17 So sieht eine magen- und darmfreundliche Ernährung aus

18 Vollwertig und leicht ernähren – gesund für Magen und Darm

23 Nährwerte im richtigen Verhältnis

27 Ballaststoffe fördern die Verdauung

30 Vitamine und Mineralstoffe

33 Pro- und Präbiotika – wirklich wichtig?

35 Magen- und Darmbeschwerden – Ernährungsregeln

36 Magenbeschwerden

36 Sodbrennen

38 Reizmagen

40 Gastritis

42 Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür

44 Gallensteine

46 Darmbeschwerden

46 Pilzerkrankungen des Darms

47 Verstopfung

50 Blähungen

52 Reizdarm

55 **55 LECKERE, REIZARME REZEPTE**

56 **Frühstücke**

- 56 Hafermüsli
- 58 Frischkornmüsli
- 60 Birnenmüsli
- 62 Vitales Sonntagsfrühstück
- 64 Vollkornbrot
- 66 Kräuter-Buttermilch-Brot
- 67 Hirsemüsli
- 68 Bananenschaum-Müsli
- 69 Früchtebrötchen
- 70 Sesambrötchen

72 **Mittagessen**

- 72 Kartoffel-Kerbelsuppe
- 74 Weizengemüse auf Kerbelsauce
- 75 Bunter Gemüseauflauf
- 76 Grünkern mit Karotten und Erbsen
- 78 Mediterraner Artischockensalat
- 80 Pikanter Kartoffeltopf
- 82 Mediterrane Gemüsepfanne
- 84 Indischer Reisauflauf „Delhi“
- 86 Gefüllte Zucchini
- 88 Paprika-Weizenpfanne
- 89 Pfannkuchen mit Champignonfüllung
- 90 Hähnchenkeule „Mexiko“

- 92 Erbsensuppe mit Croûtons
- 94 Sechskornklöße
- 95 Hirse-Risotto
- 96 Getreideküchlein mit Käsesauce
- 97 Sauerkrautsuppe
- 98 Pikante Puten-Gemüse-Pfanne
- 100 Karotten-Kartoffel-Püree
- 101 Mediterrane Ofenkartoffel
- 102 Überbackene Spinatkartoffeln
- 104 Sesamstangen

- 106 Abendessen**
- 106 Karottenpfannkuchen
- 108 Frühlingsuppe
- 110 Minestrone mit Grünkern
- 111 Rucolasalat mit heißem Schinkenspeckdressing
- 112 Lauch-Linsen-Salat
- 114 Nordseekrabben auf Fenchelsalat
- 115 Schnelle Quarkbrötchen mit „Obatzda“
- 116 Schweinefilet mit Tomaten-Rucola-Salat
- 118 Chinakohl in Orangensauce
- 119 Bohnenpuffer mit Fenchelsauce

- 120 **Drinks und Süßes**
- 120 Heidelbeer-Johannisbeer-Shake
- 122 Feurig-scharfer Gemüsedrink
- 124 Haferflockenkekse
- 126 Fitmacher-Cocktail
- 126 Apfel-Vanille-Drink
- 128 Mandel-Birnen-Joghurt
- 128 Obstsalat „à la Memphis“
- 130 Süßer Hirseauflauf
- 131 Birnenstrudel
- 132 Grießauflauf
- 134 Müsliriegel
- 136 Winterlich gefüllter Bratapfel

- 138 **ANHANG**
- 138 **Wichtige Adressen**
- 139 **Register**
- 140 **Rezeptregister**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Mensch muss regelmäßig essen, wenn er fit und leistungsfähig bleiben möchte; ein gesunder Magen-Darm-Trakt trägt wesentlich dazu bei, dass wir uns in unserem Körper wohlfühlen. Viele Menschen haben aber Probleme mit ihrer Verdauung. Verstopfung, Durchfall, Sodbrennen, Übelkeit oder ein Reizmagen sind häufige Symptome, die darauf hindeuten, dass in unserem Magen-Darm-System etwas schief läuft. Häufig verschwinden die Probleme von selbst. Problematisch wird es, wenn die Symptome zum Dauerzustand werden.

Ärzte verschreiben dann oft chemische Präparate. Diese haben zum Teil heftige Nebenwirkungen zur Folge, können abhängig machen oder wirken nur eine begrenzte Zeit. Dabei können Sie alleine durch eine ausgewogene Ernährung wesentlich zu einem gesunden Verdauungstrakt, Magen und Darm beitragen.

*„Wir zeigen Ihnen,
dass eine reizarme Kost und Genuss
sich keinesfalls widersprechen.“*

„Sie können selbst viel zu einer gesunden Verdauung beitragen.“

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie mit Genuss Ihren Verdauungstrakt anregen, Ihre Abwehrkraft steigern sowie Verstopfung, Darmträgheit und viele andere, häufige Krankheiten des Magen-Darm-Trakts mit der richtigen Ernährung selbst behandeln können.

Lassen Sie sich von uns zeigen, dass die Grundlage einer solchen Ernährungsweise nicht aus trockenen Bratlingen und Müsli besteht. Mit frischem Obst, leckeren Gemüsegerichten und aromatischen Vollkornprodukten machen Sie Ihre Speisen zum Jungbrunnen – nicht nur für Ihren Darm.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit wünschen Ihnen

*Ihr
Sven-David Müller*

*Ihre
Christiane Weißenberger*



Christiane
Weißenberger
Staatlich anerkannte
Diätassistentin/
Diabetesassistentin



Sven-David Müller
M. Sc., Staatlich
anerkannter
Diätassistent/
Diabetesberater DDG
und Gesundheits-
publizist



UNSERE VERDAUUNG – WICHTIG ZU WISSEN

Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Sobald Sie in einen Apfel beißen oder eine Suppe löffeln, wird diese Nahrung zerkleinert und mit Speichel versetzt, um als Nahrungsbrei durch die Speiseröhre in den Magen zu gleiten. Dieser Vorgang ist reichlich kompliziert, so dass sich zahlreiche Beschwerden einschleichen können.



Die Vorgänge bei der Verdauung

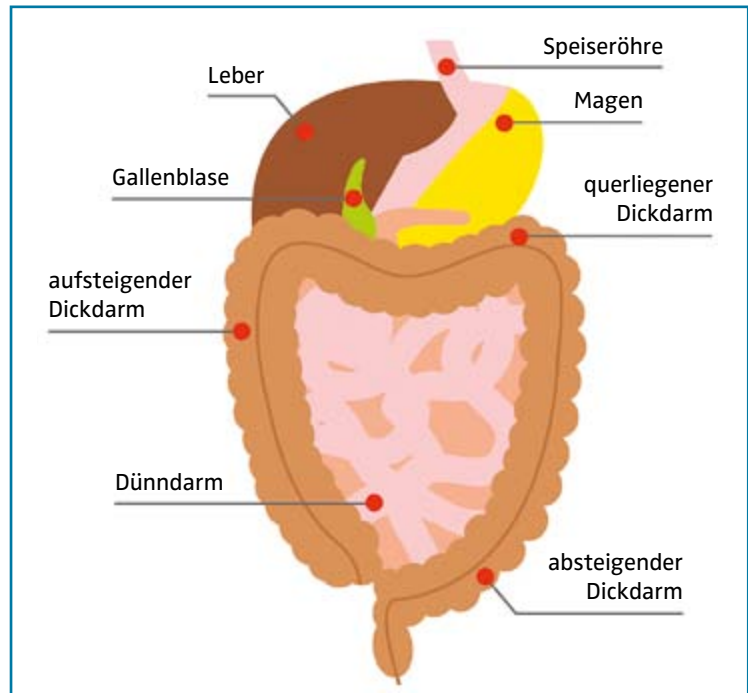


In der Fachsprache heißt der Magen-Darm-Trakt Gastrointestinaltrakt.

Mit dem Begriff Verdauung bezeichnet man sämtliche Vorgänge im Körper, die die Nahrungsverwertung betreffen. Dazu zählt das Zerkleinern der Nahrung im Mund ebenso wie ihre weitere Aufspaltung in kleinste Nährstoffe, die vom Körper aufgenommen werden können.

Zum Verdauungstrakt gehören Mund und Rachen sowie die sich daran anschließende Speiseröhre, die in den Magen überführt. Darauf folgt der Magen-Darm-Trakt, der den Magen, den Zwölffinger-, Dün-, Dick- und Mastdarm (Rektum) umfasst. Auch die Drüsen, die die Verdauungssäfte absondern, gehören dazu.

Das Verdauungs-
system



Verdauung beginnt im Mund. Dort wird die Nahrung mithilfe der Zähne zerkleinert und mit Speichel durchmischt. Anschließend wird der Nahrungsbrei durch die Speiseröhre in den Magen transportiert. In kleinen Portionen leitet der Magenpförtner den Speisebrei an den Darm weiter. Dort wird er neutralisiert, das heißt, der Speisebrei ist nicht mehr sauer. Bauchspeicheldrüsenzymen und Galle kommen hinzu, so dass Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette so weit zerkleinert werden, dass sie von der Darmwand aufgenommen werden können.

In den oberen Teilen des Dünndarms findet die Fettverdauung statt. In der Leber entsteht Gallenflüssigkeit, die dafür sorgt, dass sich unterschiedliche Fette miteinander vermischen und dadurch besser aufgespaltet werden können. Durch die Galle werden größere Fettsäuremoleküle wasserlöslich und können in die Lymphbahn übertreten. Die Darmschleimhaut bildet ebenfalls Verdauungsenzyme, die die Zerkleinerung und folglich Aufnahme der zugeführten Nährstoffe ermöglichen. Nach dem Zwölffingerdarm schließt sich der Leerdarm an, der vor allem für die Aufnahme der Nährstoffe in das Blut zuständig ist.

Es folgt der Krummdarm. Durch sogenannte peristaltische Bewegungen wird der Darminhalt weitertransportiert, die Nährstoffe werden unterwegs aufgenommen und an das Blut abgegeben. Das angereicherte Blut wird über die Pfortader zur Leber geleitet. Dieses Organ baut die nährhaften Substanzen dann teilweise um, damit sie von allen Körperzellen verwertet werden können. Die so bearbeiteten Nahrungsbestandteile werden wieder über das Blut an die einzelnen Zellen weitergeleitet, damit diese Energie gewinnen oder sonstige Aufgaben erfüllen können.

Damit der Dünndarm die aufgespaltenen Nährstoffe aufnehmen kann, ist seine Oberfläche durch sogenannte Schleimhautfalten sehr stark vergrößert. Die Nahrungsbestandteile, die der Dünndarm nicht aufnehmen kann, werden weiter zum Dickdarm und schließlich zum Mastdarm transportiert.



Der menschliche Darm ist bis zu acht Meter lang.

Wann ist die Verdauung normal?



Eine „normale“ Verdauung kann bei jedem anders aussehen.

Fachärzte für Magen-Darm-Erkrankungen (Gastroenterologen) bezeichnen eine Stuhlentleerungsfrequenz von dreimal täglich als ebenso normal wie dreimal wöchentlich. Eine „normale“ Verdauung hängt nicht unbedingt mit täglichem Stuhlgang zusammen. Erst bei einer Stuhlentleerung seltener als zweimal die Woche wird von einer Verstopfung oder Darmträgheit gesprochen, die in vielen Fällen durch Ihr eigenes Zutun (viel trinken, ballaststoffreich essen und regelmäßig bewegen) in den Griff zu bekommen ist. Tritt trotzdem kein Erfolg ein, müssen Sie einen Arzt aufsuchen, da bei ungefähr zehn Prozent der Fälle organische Ursachen vorliegen können.

Für den Arzt ist wichtig zu wissen, wieviel Stuhl der Patient ausscheidet, wie die Beschaffenheit des Stuhls ist und wie lange die „Transitzeit“ – der Transport der Nahrung vom Mund bis zum Stuhlgang – dauert. Als ungefährender Richtwert gilt, dass die Transitzeit bei einem gesunden Erwachsenen 68 Stunden nicht überschreiten sollte. 90 Prozent der Zeit verbleibt der Nahrungs- oder hier schon Stuhlbrei im Dickdarm.

So bringen Sie Ihre Verdauung auf Trab:
Viel trinken, ballaststoffreich essen und ausreichend bewegen.



40 % der Männer und 31 % der Frauen hatten in einer Studie in England regelmäßig täglich eine, und 7 % der Männer und 4 % der Frauen zwei oder drei Stuhlentleerungen. Ein Drittel der Frauen hatte seltener als einmal täglich und 1 % der Frauen nur einmal pro Woche oder seltener eine Stuhlentleerung. Insgesamt neigen Frauen häufiger zu Verstopfungen als Männer.

Bei diesen Problemen sollten Sie einen Arzt aufsuchen:

- Wenn Sie weniger als dreimal pro Woche Stuhlgang haben,
- wenn Blut im Stuhl auftritt,
- wenn Verstopfung und Durchfall abwechselnd auftreten,
- wenn eine Ernährungsumstellung nicht zum Erfolg führt,
- wenn Sie abhängig von Abführmitteln sind und die Dosis erhöhen müssen,
- wenn Sie beim Stuhlgang stark pressen müssen, dabei Schmerzen haben oder danach noch ein unangenehmes Völlegefühl verspüren,
- wenn Sie unter Druck und Völlegefühl, Appetitlosigkeit, häufigem Aufstoßen oder Erbrechen leiden,
- wenn ohne richtige Stuhlentleerung Schleim oder rötliche Flüssigkeiten auftreten.

Die Einnahme von Abführmitteln – ein Teufelkreis

Abführmittel, auch Laxantien genannt, sind Medikamente, die eine Darmentleerung veranlassen. Es gibt im Prinzip zwei Wirkweisen von Abführmitteln. Die einen steigern die Darmbewegung, die anderen verflüssigen den Stuhl.

Experten schätzen, dass neun Millionen Menschen in Deutschland zu Abführmitteln greifen – weil sie unter chronischer Verstopfung leiden oder denken, dass mindestens ein Stuhlgang täglich nötig sei.



Viele Menschen greifen ohne Not zu Abführmitteln.

Allen Laxanzien gemeinsam ist, dass sie die Flüssigkeit im Darm zurückhalten oder den Transport von Flüssigkeit in das Innere des Darms fördern. Dies verursacht einen Druckreiz auf die Darmwand, was reflexartig die Bewegung des Darmes erhöht und die Darmentleerung begünstigt.

Wenn Sie über einen Zeitraum von mehreren Monaten häufiger als einmal wöchentlich zu Abführmittel greifen, laufen Sie Gefahr, in einen Abführmittelmissbrauch zu geraten. Die Folge ist ein Elektrolytverlust. Das bedeutet: Salze und Mineralien, die für den Stoffwechsel aller Zellen im Körper notwendig sind, auch für den Darm, gehen verloren. Das kann die Darmträgheit häufig noch verstärken, und viele Patienten glauben, immer mehr Abführmittel einnehmen zu müssen – ein Teufelskreis. Das geschieht auch bei pflanzlichen Abführmitteln, z. B. Sennesblättern- und fruchten, Rhabarberwurzel, Faulbaumrinde, Aloe, also bei anthrachinonhaltigen Abführmitteln. Die Anthrachinone sind eine Gruppe von Naturstoffen, die von Pilzen und Samenpflanzen gebildet wird. Einige Pflanzenarten werden aufgrund ihres Anthrachinongehaltes medizinisch als Abführmittel genutzt, sie stehen allerdings unter dem Verdacht Darmkrebs zu verursachen.

Auch pflanzliche Präparate sind hochwirksam und somit nicht ungefährlich.



Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte hat für anthrachinonhaltige Abführmittel erklärt: Diese Produkte dürfen nur noch zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung und nicht mehr zur Verdauungsförderung, zur sogenannten Blutreinigung oder als Mittel zur Gewichtsabnahme eingesetzt werden. Eine Einnahme sollte nicht länger als ein bis zwei Wochen erfolgen. Bitte machen Sie sich klar: Wer ständig ohne ärztliche Absprache Abführmittel einnimmt, riskiert seine Gesundheit! Häufige Beschwerden sind:

- Analveränderungen und -fissuren (Schleimhautrisse),
- Darmveränderungen wie Nervenveränderungen und Verdünnung der Darmwand,
- gravierende Elektrolytstörungen wie Muskelkrämpfe und Herzrhythmusstörungen, verursacht durch die übermäßige Einnahme von wassertreibenden Mitteln, die die Ausscheidung von Natrium und Kalium mit dem Urin erhöhen.
- Außerdem begünstigen Abführmittel die Entstehung von Darmkrebs.

Wer Abführmittel wirklich braucht

Trotz aller Probleme können Abführmittel in manchen Situationen sehr sinnvoll sein.

- Vor Operationen,
- vor einer Röntgenaufnahme des Darms,
- vor einer Geburt (wobei zumeist ein Einlauf gemacht wird),
- bei Vergiftungen,
- wenn Bauchpressen beim Stuhlgang verhindert werden muss, z. B. nach einem Herzinfarkt, bei Schmerzen in der Aftergegend, etwa bei Hämorrhoiden.

Für alle anderen Fälle gilt, wie gesagt: Um die Gefahr von Nebenwirkungen zu verringern, dürfen Sie Abführmittel höchstens ein bis zwei Wochen einnehmen. Und erst dann, wenn alle anderen Methoden voll ausgereizt wurden!



Abführmittel sind nur in den seltensten Fällen sinnvoll.

Kräuter-Buttermilch-Brot

Mit vielen frischen Kräutern

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Gehzeit: 1 Stunde 30 Minuten

Backzeit: 50 Minuten

Ein Brot enthält:

2805 kcal/11724	19 g Fett
Kilojoule	521 g Kohlenhydrate
125 g Eiweiß	91 g Ballaststoffe

Zutaten für 2 Portionen

600 g Weizenvollkornmehl

200 g Weizenschrot oder Weizenmehl

Type 1050

1 Würfel frische Hefe

500 ml Buttermilch

je ½ TL Koriander, Estragon, Dillspitzen

2 TL Salz

Zubereitung

- 1 Schrot oder Mehl in lauwarmer Buttermilch einweichen und mit der Hefe verrühren.
- 2 Salz, Kräuter und Mehl dazugeben und alles sehr kräftig kneten.
- 3 Den Teig an einem warmen Ort 30 Minuten abgedeckt gehen lassen. Teig nochmals kräftig kneten und zu einem länglichen Laib formen.
- 4 Das Brot nochmals abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen und dann im vorgeheizten Backofen bei 220 °C ca. 50 Minuten backen.

GESUNDHEITSTIPP

Richtig in Schwung kommt Ihr Darm, wenn Sie dem Teig einige Esslöffel Milchzucker beifügen. Lassen Sie sich das Mehl frisch im Reformhaus mahlen. Die Verträglichkeit verbessert sich, wenn das Mehl besonders fein gemahlen wird.



Gefüllte Zucchini

Mit Getreideschrot

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 60 Minuten

Eine Portion enthält:

489 kcal/2044	18 g Fett
Kilojoule	71 g Kohlenhydrate
26 g Eiweiß	12 g Ballaststoffe

Zutaten für 2 Portionen

150 g Getreideschrot

300 ml Wasser

½ Gemüsebrühwürfel

½ Zwiebel

1–2 Karotten

½ Knoblauchzehe

½ Bund Petersilie

2 kleinere Zucchini

100 gr. Gouda

Salz, Pfeffer, Paprika

3 Tomaten

etwas Basilikum

1 TL Olivenöl

Zubereitung

1 Das Getreide in der Gemüsebrühe 20 Minuten wie Reis garen. Die fertige Masse auskühlen lassen.

2 Die Zwiebel fein würfeln. Karotten schälen und raspeln. Knoblauchzehe zerdrücken. Petersilie fein hacken. Die Zucchini halbieren und etwas aushöhlen.

3 Das ausgehöhlte Zucchiniflesh klein schneiden, zusammen mit dem anderen Gemüse und dem Käse unter die kalte Getreidemasse geben und mit den Gewürzen pikant abschmecken. Die Getreidemasse in die Zucchini füllen.

4 Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. In Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.

5 Die Tomatenmasse in eine mit wenig Olivenöl gefettete Auflaufform füllen, etwas Wasser dazugießen, die Zucchini draufsetzen und mit geschlossenem Deckel 30–40 Minuten bei 220 °C im Backofen garen.

GESUNDHEITSTIPP

Lassen Sie sich den Getreideschrot frisch im Reformhaus mahlen. Alternativ können Sie auch Vollkornreis oder ganze Weizenkörner verwenden.



Rucolasalat mit heißem Schinkenspeckdressing

Salat mit herzhafter Note

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Eine Portion enthält:

261 kcal/1091	24 g Fett
Kilojoule	4 g Kohlenhydrate
7 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Schale Rucolasalat (120 g)
- 10 Cocktailtomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 6 dünne Scheiben Schinkenspeck (60 g)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Balsamicoessig

Zubereitung

- 1 Den Rucolasalat waschen, putzen und gut trocknen. Tomaten waschen und halbieren.
- 2 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Olivenöl mit dem fein gewürfeltem Schinkenspeck scharf anbraten. Würzen, mit Balsamicoessig ablöschen. Pfanne sofort von der Platte ziehen, nochmals abschmecken und über den Rucolasalat geben.
- 3 Cocktailtomaten darüber geben, sofort servieren.

