



DIPL. OEC. TROPH. SONJA CARLSSON

111 Rezepte für einen gesunden Darm

Mehr Wohlbefinden und
eine bessere Verdauung



Lecker
und gut
verträglich

Darmgesunde Ernährung auf einen Blick

- Essen Sie abwechslungsreich, überwiegend vegetarisch und frisch. Die in Pflanzen enthaltenen Ballaststoffe sind wichtig für eine gesunde Darmflora, die unser Immunsystem stärkt.
- Trinken Sie viel! Mindestens 2 Liter am Tag sollten es sein. Flüssigkeit trägt dazu bei, die Ausscheidung zu erleichtern.
- Essen Sie möglich viel buntes Obst und Gemüse, denn Vitamine stärken das Immunsystem.
- Wählen Sie Vollkornsorten, denn sie enthalten mehr Ballaststoffe als normales Weizenbrot. Hafer ist besonders gut bekömmlich und sehr vielseitig einsetzbar.
- Essen Sie weniger Süßes, denn Süßigkeiten bestehen im Prinzip aus Zucker und Fett. Ein gelegentliches Stück Kuchen mit Obst, Nüssen und Vollkornteig zubereitet ist dabei erlaubt.
- Achten Sie generell auf den Fettgehalt der Nahrungsmittel, denn Ihr Darm tut sich schwer mit der Verdauung von Fett. Auch sollten Sie den Cholesteringehalt im Blick haben, den tierische Nahrungsmittel mit sich bringen.
- Sauermilchprodukte wie Buttermilch, Kefir, Dickmilch und Joghurt enthalten zwar keine Ballaststoffe, die darin enthaltenen Milchsäurebakterien halten jedoch den Darm gesund und unterstützen die Darmflora in der Immunabwehr.

DIPL. OEC. TROPH. SONJA CARLSSON

111 Rezepte für einen gesunden Darm

Mehr Wohlbefinden und eine bessere Verdauung

Lecker
und gut
verträglich

Weitergabe, Vervielfältigung und Druck sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

humboldt



4 **VORWORT**

7 **DAS MÜSSEN SIE WISSEN**

8 **Wie unser Darm funktioniert**

9 Unsere Verdauung

10 Das Darmsystem

11 Stuhl und Stuhlgang

12 Die Darmflora

15 **Wie Sie Ihren Darm unterstützen können**

15 Eine vollwertige Ernährung

21 Unerlässlich: Bewegung und Entspannung

24 **Der Darm: Störungen und Erkrankungen**

25 Erkrankungen des Dünndarms

26 Erkrankungen des Dickdarms

28 Allgemeine Darmprobleme

33 **111 REZEPTE FÜR EINEN GESUNDEN DARM**

34 **Willkommen im Rezeptteil**

36 **Frühstück**

44 **Snacks und Drinks**

52 **Suppen**

66 **Salate**

79 **Hauptgerichte**

79 Vegetarische Gerichte

118 Fleischgerichte

134 Fischgerichte

146 **Brot, Brötchen und Kuchen**

158 **Süßes und Desserts**

165 **Rezeptregister**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir sehen unseren Darm oft nur als Verdauungs- und Ausscheidungsorgan, das alles, was der Körper nicht verwerten kann, aus ihm entfernt. Weit gefehlt! Unser Darm ist ein einzigartiges, ausgeklügeltes System, das weitaus mehr Aufgaben erfüllt, als nur Abfallprodukte aus dem Körper zu schaffen.

„Der Tod sitzt im Darm“, das wusste der berühmte Arzt und Naturforscher Paracelsus bereits im 16. Jahrhundert. Aber schon viel früher, 300 Jahre vor unserer Zeitrechnung, prägte der griechische Arzt Hippokrates den Ausspruch „Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit“ und brachte damit die Bedeutung des Darms für unseren Organismus auf den Punkt – ganz ohne wissenschaftliche Untersuchungen, ohne Analysen, rein aus Beobachtung und Erfahrung.

Heute wissen wir mehr: Der Darm umfasst eine Länge von etwa fünf bis sieben Metern. Seine Abschnitte haben besondere Aufgaben, so ist der Dünndarm für die Spaltung und Aufnahme der Nährstoffe zuständig, der Dickdarm sorgt für die Beschaffenheit des Stuhls und für die Darmbewegungen.

Aber nicht nur für die Verdauung, auch für das Funktionieren unseres Immunsystems spielt das Darmsystem eine wichtige Rolle. Daher hat unsere Ernährung auch einen wesentlichen Einfluss auf unseren Allgemeinzustand. Entlasten Sie Ihren Darm von Dingen, die er nicht verwerten kann, und tun Sie ihm Gutes! Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden verändern sich mit einer bewussten Ernährung zum Besseren: Durch die richtige Auswahl an Lebensmitteln und das geeignete Wissen können Sie Beschwerden deutlich lindern und Ihre Darmgesundheit positiv beeinflussen.

Übrigens: Auch wenn Sie sich vegetarisch ernähren möchten, müssen Sie sich um einen ausgeglichenen Nährstoffhaushalt keine Sorgen machen. Fleisch ist zwar wichtig für die Vitamin- und vor allem Eiweißversorgung, und auch Fisch sollte regelmäßig auf dem Speiseplan stehen, doch beides spielt für die Darmgesundheit eine eher unterordnete Rolle.

Für ein Leben ohne Darmprobleme eignet sich eine gemischte, ballaststoffreiche Ernährung, also Müsli, Vollwertkost, Getreide, Gemüse und Salat. Das alles mit viel Flüssigkeit und viel Abwechslung, einfach in der Zubereitung und für Jung und Alt geeignet – dieses Buch bietet Ihnen eine Vielzahl von gesunden und schmackhaften Ideen.

Mit meinem Ratgeber stehe ich Ihnen auf dem Weg zu einem darmgesunden Leben Schritt für Schritt zur Seite.

Viel Spaß beim Lesen und Kochen!

Ihre
Sonja Carlsson





Weitergabe, Vervielfältigung und Druck sind nicht gestattet.
© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

The background of the page is a vibrant collage of various healthy foods. At the top, there are round bread slices, a bowl of green peas, and some nuts. Below the text box, the collage includes a large round loaf of bread with seeds, a bowl of green peas, a kiwi slice, almonds, a cucumber, an avocado, corn cobs, asparagus, a lemon, and various other vegetables and grains.

DAS MÜSSEN SIE WISSEN

Wie der Darm und unsere Verdauung funktionieren und was Sie tun können, damit er gut arbeiten kann, erfahren Sie in diesem Kapitel. Nicht nur die richtige Ernährung, auch Bewegung und Entspannung spielen eine entscheidende Rolle bei der Darmgesundheit. Informationen über geeignete Lebensmittel und Zubereitungsformen sowie ein Überblick, welche Formen von Darm- und Verdauungsbeschwerden es gibt und wie sie behandelt werden können, runden das Kapitel ab.

Wie unser Darm funktioniert

Der Darm ist ungefähr fünf bis sieben Meter lang, ein schlauchartiges Gebilde mit mehreren Abschnitten. Eine gesunde Darmflora enthält 100 Billionen Darmbakterien. Es sind geschätzte 36.000 verschiedene Bakterienarten, die überwiegend im Dickdarm lokalisiert sind, vor allem Bifidus- und Laktobazillen. Alle zusammen wiegen etwa 1,5 Kilogramm. Außerdem befinden sich in der Darmwand rund 80 Prozent aller Immunzellen unseres Körpers.

Die Darmschleimhaut hat eine Oberfläche von etwa 32 Quadratmetern und ist damit die größte Grenzfläche des Körpers. Die hier angesiedelten „guten“ Darmbakterien hemmen krankmachende Keime und Darminfektionen. Der Darm besitzt auch ein kompliziertes Nervennetz mit 100 Millionen Nervenzellen, das Signale an unser Gehirn sendet, das sogenannte „Bauchhirn“. Dort werden Empfindungen ausgelöst, die dem Gehirn mitteilen, ob es uns gut oder schlecht geht. Nicht ohne Grund spricht man landläufig auch von einem „guten“ oder „schlechten Bauchgefühl“, wenn man etwa eine Entscheidung treffen soll. Die Erforschung der Zusammenhänge zwischen Darm und Gehirn ist noch jung und hat zu einem eigenen Forschungsgebiet, der Neurogastroenterologie, geführt.

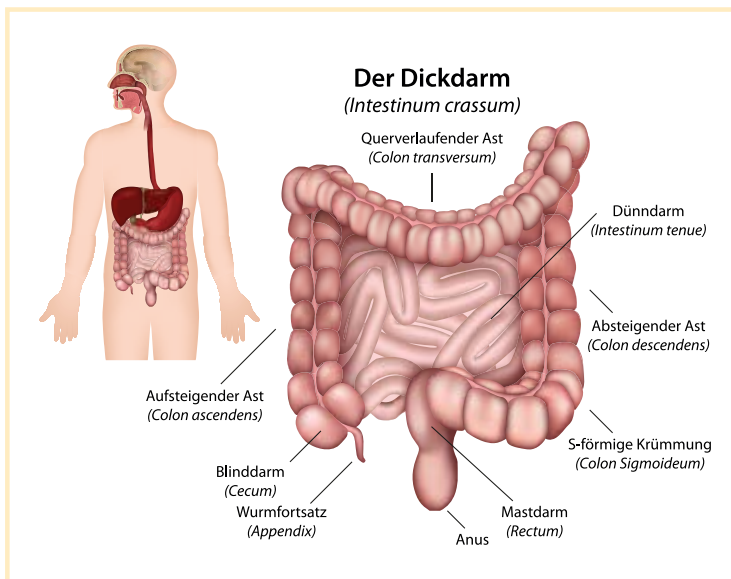
Der Verdauungsvorgang ist abhängig von der Zusammensetzung unserer Ernährung. Ein 75 Jahre alter Mensch hat in dieser Zeit 30 Tonnen Speisen verdaut, Schadstoffe, Pilze, Parasiten und schädliche Bakterien mitgezählt. Bei dieser Menge wird vielleicht deutlich, wie wichtig ein täglicher und normaler Stuhlgang für die Reinigung des Darms und die Ausscheidung von Abfallprodukten ist. Bleibt er länger aus, liegt es meist an der Ernährung und der Flüssigkeitszufuhr: 30 Gramm Ballaststoffe und rund zwei Liter Flüssigkeit sollten wir täglich zu uns nehmen, damit der Darm seine Aufgaben erfüllen kann und gesund bleibt.

Die Erforschung der Zusammenhänge zwischen Darm und Gehirn heißt Neurogastroenterologie.

Unsere Verdauung

Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Die Nahrung wird mechanisch von den Zähnen zerkleinert und mit Speichel vermischt, der mit verschiedenen Enzymen die Verdauung einleitet. Im Magen wird der Nahrungsbrei dann mit Magensaft vermischt, der neben Salzsäure auch Pepsin, ein weiteres Enzym, zur Eiweißspaltung enthält. Der Magen schützt sich gegen die aggressive Säure mit einer Schleimschicht vor einer Selbstverdauung.

Die Hauptverdauung des Nahrungsbreies findet im Dünndarm statt. Die Dünndarmschleimhaut setzt für die Fettverdauung das Hormon Cholecystokinin frei, das die Gallenblase zur Ausscheidung von Galle anregt. Die darin enthaltenen Gallensäuren sind notwendig für die Fettverdauung. Auch die Verdauung von Eiweiß geht im Dünndarm weiter. Dafür produziert die Bauchspeicheldrüse weitere Enzyme sowie Trypsin und Chymotrypsin, die im Darm aktiv werden.



Das Darmsystem des Menschen

Je nach Art der Nahrung verbleibt sie zunächst ein bis drei Stunden im Magen, bis sie gründlich mit Magensaft vermischt ist. Im Dünndarm dauert es sieben bis neun Stunden, bis die Nahrung von den Schleimhautwänden aufgenommen wurde und der unverdauliche Rest der Nahrung als Stuhl ausgeschieden wird.

Die Verweildauer der Nahrung

Die Häufigkeit des Stuhlgangs hängt von der Zusammensetzung der Nahrung ab, von der Flüssigkeitszufuhr und auch von der Häufigkeit der Mahlzeiten. Eine weitere Rolle spielt der Zeitpunkt der Mahlzeiteinnahme: Wenn Sie spät abends noch üppig essen wollen, sollten Sie sich darüber klar sein, dass in der Nacht die Verdauung verlangsamt arbeitet und der morgendliche Stuhlgang sich entsprechend verzögern kann.

Die Verweildauer im letzten Abschnitt des Dickdarms, dem Mastdarm, kann 30 bis 120 Stunden betragen! Das sind ein bis fünf Tage, was durchaus Unwohlsein verursachen kann. Um dem entgegenzusteuern, sollte Ihre Ernährung ballaststoffreich sein und viel Flüssigkeit enthalten. Die Flüssigkeitszufuhr beschränkt sich nicht nur auf Getränke: Auch Obst, Gemüse, Brühen und Suppen steuern außer Flüssigkeit auch Ballaststoffe und Mineralien bei.

Das Darmsystem

Der Darm beginnt am Magenausgang und endet im After (Anus). Er besteht zunächst aus dem Dünndarm, der in drei Abschnitte unterteilt wird:

- Zwölffingerdarm (Duodenum)
- Leerdarm (Jejunum)
- Krummdarm (Ileum)
- An den Dünndarm schließt sich der Dickdarm, unterteilt in:
 - Blinddarm (Caecum) mit Wurmfortsatz
 - Grimmdarm (Kolon)
 - Mast- oder Enddarm (Rektum)

Der erste Abschnitt des Darmtrakts und der längste ist der Dünndarm. Dort wird der Nahrungsbrei verstoffwechselt, das heißt, die Nahrung wird zunächst durch Enzyme in die Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate zerlegt, dann in die Einzelbestandteile Aminosäuren, Fettsäuren sowie Zuckerstoffe gespalten und ins Blut abgegeben (resorbiert).

Der erste und längste Abschnitt des Darmtrakts ist der Dünndarm.

Die unverdaulichen Nahrungsbestandteile, das sind die löslichen und unlöslichen Ballaststoffe, gelangen in den Dickdarm. Erst dort werden die Darmbakterien aktiv (vor allem Laktobazillen und Bifidusbakterien). Sie sorgen für die Stuhlbeschaffenheit und den typischen Geruch.

Stuhl und Stuhlgang

Wie lange die Verdauung der Nahrung dauert, hängt von der Art der Nahrungsmittel, ihrer Konsistenz, der Uhrzeit und auch von der Beschaffenheit Ihrer Darmflora ab. In der Nacht arbeitet der Darm langsamer. Wer Sport treibt und sich viel bewegt, trainiert auch den Darm und kann durchaus zwei- bis dreimal am Tag Stuhlgang haben.

Der Stuhl drang hängt mit der Darmbewegung (Peristaltik) zusammen. Das ist eine wellenartige Bewegung des Darmmuskels, die den Darminhalt in Richtung Darmausgang vorwärtsbefördert. Wenn der Enddarm eine gewisse Füllmenge enthält, wird ein Reiz auf die Darmmuskulatur ausgelöst und es erfolgt eine Darmentleerung. Beim Kleinkind ist sie noch unkontrolliert, Erwachsene können sie bis zu einem gewissen Grad steuern oder unterdrücken. Man sollte aber besser immer diesem Reiz folgen und die Toilette aufsuchen.

Je nach Zusammensetzung der Nahrung erfolgt die Darmentleerung ganz einfach und schmerzlos. Es gibt aber auch das Gegenteil, wo Pressen und Drücken erforderlich ist. Dann ist der Stuhl hart, trocken und meist dunkel gefärbt. Es handelt sich um Verstopfung, bedingt etwa durch Schokolade, Bananen, Rotwein

und schwarzen Tee. Äpfel und Birnen dagegen oder Apfelsaft beschleunigen die Darmpassage und sorgen für weichen Stuhl und eine rasche, schmerzlose Darmentleerung.

Ein normaler Stuhl ist von mittelbrauner Farbe, die durch den Abbau des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin zum Gallenfarbstoff Bilirubin entsteht, der mit der Galle in den Darm gelangt und dort den Stuhl braun färbt. Es gibt Erkrankungen, die Einfluss auf die Farbe des Stuhls haben, aber auch Medikamente und Nahrungsmittel können die Stuhlfarbe verändern. Rote Bete, Spinat, Heidelbeeren und dunkle Schokolade färben den Stuhl sehr dunkel. Kohletabletten und Eisenpräparate geben ihm eine fast schwarze Färbung. Carotinreiche Nahrungsmittel wie Karotten und Kürbis dagegen führen zu hellbraunem, fast orangefarbenem Stuhl. Aufgrund des hohen Ballaststoffgehalts dieser Gemüsearten ist der Stuhl auch weicher. Tritt dabei jedoch Durchfall auf, kann eine Darminfektion die Ursache sein. Eine rötliche Färbung deutet auf Blut im Stuhl hin. Lassen Sie Auffälligkeiten unbedingt von Ihrem Hausarzt abklären!

Lassen Sie Auffälligkeiten unbedingt von Ihrem Hausarzt abklären!

Der Stuhl besteht nicht nur aus unverdaulichen Nahrungsfasern und Wasser, auch Darmabschilferungen sind darin enthalten. Das sind abgestorbene Darmzellen, die bei jedem Verdauungsvorgang anfallen und ausgeschieden werden. Diese werden jedoch stets erneuert. Man kann das vergleichen mit einem Hautpeeling, bei dem Hautschüppchen auf sanfte Art abgetragen werden und die Haut gereinigt wird. Übrigens: Auch wenn jemand keine Nahrung zu sich nimmt und hungrig, fällt Stuhlgang an, der als „Hungerkot“ bezeichnet wird.

Die Darmflora

Die Darmflora wird oft auch als Mikrobiom oder Mikrobiotikum bezeichnet. Sie umfasst die Gesamtheit der Darmbakterien, die unseren Darm besiedeln – zig Billionen Mikroorganismen. Die Darmflora stellt ein eigenes Ökosystem dar, eine Lebensgemein-

schaft, die einen spezifischen Lebensraum in einem Makroorganismus besiedelt. Dazu zählen gute Mikroorganismen, aber auch schädliche. Ihre Zusammensetzung hat Auswirkungen auf unseren Stoffwechsel, auf unser Immunsystem, unser Körpergewicht und sogar unser Wohlbefinden. Jeder Mensch hat ein eigenes Mikrobiom, das einem Fingerabdruck gleicht und nicht zu verändern ist.

Grundsätzlich sollte die Balance zwischen den guten und schlechten Darmbewohnern ausgeglichen sein, zumindest sollten die schlechten nicht die Überhand gewinnen. Dafür können und müssen wir die Darmflora durch unsere Ernährung unterstützen, denn sonst ist unser Immunsystem in Gefahr und es drohen Krankheiten, die sich nicht nur auf den Darm auswirken.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die sogenannte Darmbarriere. Durch sie wird verhindert, dass schädliche Stoffe wie Krankheitserreger oder Gifte aus dem Darmlumen in den Körper eindringen. Sie ist für unsere Gesundheit von zentraler Bedeutung, denn einerseits muss die Darmwand ja durchlässig sein für Nährstoffe, damit diese in die Darmzellen und das Blut gelangen, andererseits dient sie als Barriere für Krankheitserreger und schädliche Stoffe, die nicht ins Blut und zu wichtigen Organen gelangen sollen.

Wenn dieser Schutzwall des Darms aber durch Keime geschwächt wird, kommt es zu Beschwerden. Diese lassen sich notfalls mit medizinischer Unterstützung wie Antibiotika in den Griff bekommen, das ist jedoch keine Dauerlösung, denn Antibiotika vernichten zwar Bakterien, schädigen aber auch die Darmschleimhaut. Durchfall gehört ebenfalls zu den Nebenwirkungen. Auch Ergänzungsstoffe wie Pro- und Präbiotika können helfen, sollten aber nicht die einzige Maßnahme sein: Dauerhaft kann den guten Bakterien im Darm nur durch eine Umstellung der Ernährung auf die Sprünge geholfen werden – so kann der körpereigene Immunschutz dauerhaft wiederhergestellt werden.

Dauerhaft hilft den guten Bakterien im Darm nur eine Umstellung der Ernährung.

Signale für einen gesunden oder kranken Darm

Der gesunde Darm:

- normaler Stuhlgang
- flacher Bauch
- wenig Körperfett im Bauchbereich
- normaler Blutdruck
- wenig Infekte
- gute Laune und Wohlbefinden

Der kranke Darm:

- Verstopfung, Durchfall, Blähungen
- fahle, fettige Haut
- Übergewicht, Wassereinlagerungen
- zu hoher Blutdruck
- häufige Erkältungen
- niedergeschlagen, vergesslich, schlecht gelaunt

Serotonin und der Magen-Darm-Trakt

Serotonin, besser bekannt als „Glückshormon“, beeinflusst unsere Stimmung und sorgt für Wohlbefinden. Auch im Magen-Darm-Trakt erfüllt es Funktionen. Weil bestimmte „gute“ Darmbakterien an der Herstellung der Serotoninvorstufe L-Tryptophan beteiligt sind, kann mehr L-Tryptophan und somit mehr Serotonin erzeugt werden: Es wird in der Darmschleimhaut freigesetzt und aktiviert verschiedene Rezeptoren im Darmnervensystem. Über eine Reizleitung wird die Darmbewegung (Peristaltik) angeregt. Damit wird der Stuhl vorwärtstransportiert und ausgeschieden. Ein regelmäßiger Stuhlgang trägt schließlich auch auf diesem Weg zum Wohlbefinden bei, weil er Erleichterung bringt.

Wie Sie Ihren Darm unterstützen können

Über die Ernährung können Sie viel tun, um Ihren Darm gesund und aktiv zu erhalten und damit die Darmflora und Ihre Verdauung zu unterstützen. Wie erwähnt, benötigen wir täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe und zwei Liter Flüssigkeit. Wenn Ihnen das gelingt, haben Sie bereits den Grundstein für eine bessere Verdauung und mehr Wohlbefinden gelegt.

Eine vollwertige Ernährung

Sich vollwertig zu ernähren bedeutet, frische und unbehandelte Lebensmittel sowie Vollkornprodukte zu bevorzugen. Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) helfen auch, Verdauungsprobleme zu lindern oder sogar zu heilen. Wenn Sie diesen zehn Regeln folgen, tun Sie Ihrem Verdauungssystem sehr viel Gutes:

1. möglichst viele verschiedene Lebensmittel verwenden
2. Gemüse und Obst: „5 am Tag“ verzehren
3. Vollkornprodukte wählen
4. tierische Lebensmittel in Maßen einsetzen
5. gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz sparsam verwenden
7. viel Wasser oder Mineralwasser trinken
8. die Speisen schonend zubereiten
9. achtsam essen und genießen
10. auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Darüber hinaus gilt:

- Wenn Sie Ihre Speisen frisch zubereiten und auf Fertigprodukte verzichten, bleiben wichtige Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente erhalten.
- Wenn Obst und Gemüse entsprechend ihrer natürlichen Wachstums- und Erntezeit auf den Tisch kommen, sind sie

natürlich gereift und aromatischer als Obst und Gemüse aus dem Gewächshaus.

WAS DEM DARM GUTTUT	WAS DEM DARM SCHADET
Vollkornprodukte	Schokolade
frisches Obst	Fertigprodukte
Gemüse	fettreiche Produkte
Rohkostsalate	verdauungsfördernde Mittel/ Abführmittel
viel Flüssigkeit, am besten Wasser	schwarzer Tee, Rotwein

Mit Fleisch oder ohne?

Für einen gesunden Darm empfiehlt sich die vegetarisch betonte Ernährung. Man muss sie nicht konsequent verfolgen, sollte aber nicht so oft Fleisch essen. Ein- bis zweimal pro Woche, dafür von guter Qualität – damit sind sie gut versorgt.

Fisch sollten Sie nicht völlig vom Speiseplan streichen, weil er Jod und wertvolle Omega-3-Fettsäuren liefert. Ein- bis zweimal pro Woche sollte daher Fisch auf dem Speisezettel stehen. Achten Sie auf eine zertifizierte Herstellung!

Ballaststoffe

Ballaststoffe erhöhen das Volumen der Nahrung. Es sind unverdauliche Faser- und Schleimstoffe, die den Sättigungswert der Nahrung steigern, Schadstoffe binden und mit dem Stuhl ausscheiden. Es gibt wasserlösliche und wasserunlösliche Ballaststoffe. Sie kommen nur in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor, in Getreide, Gemüse, Salat, Obst, Hülsenfrüchten und Nüssen sowie in Pilzen und Kräutern. Am wichtigsten ist die Cellulose, die hauptsächlich im Dickdarm durch Colibakterien aufgeschlossen wird.

Der wichtigste Ballaststoff ist die Cellulose.

Die Ballaststoffe benötigen für ihre darmfreundliche Funktion reichlich Flüssigkeit, um zu quellen, das Stuhlvolumen zu erhöhen und den Stuhl geschmeidig zu halten. Nur so wird der Stuhlgang schmerzlos und funktioniert regelmäßig.

Ballaststoffbombe Flohsamenschalen

Zahlreiche Studien belegen ihre sichere Wirkung: Flohsamenschalen helfen bei chronischer Verstopfung, erleichtern die Stuhlabgabe bei schmerzhaften Stühlen und sind eine Therapieform bei Reizdarm und zu hohen Cholesterinwerten.

Das Wirkprinzip der Flohsamen steckt in ihrem hohen Ballaststoffgehalt, der 20 bis 30 Prozent des gesamten Samens entspricht. Neben einer schonenden Darmregulation reinigen die löslichen Ballaststoffe den Darm von Fäulnisstoffen und Darmgasen und fördern auch das Wachstum darmfreundlicher Bakterien.

Flohsamenschalen enthalten darüber hinaus wertvolle Schleimstoffe, die zu einem verbesserten Gleiten des Darminhalts führen, aber auch dazu, dass sich entzündliche Prozesse im Magen-Darm-Trakt schneller zurückbilden können. Sie helfen auch bei einem trägen Dickdarm oder schwachen Beckenbodenmuskeln. Der Stuhl wird voluminöser und weicher und ist gut geformt. Dadurch werden die Dickdarmwände und auch die Peristaltik stimuliert.

Achtung: Flohsamenschalen wirken aber nur, wenn Sie viel Flüssigkeit trinken: mindestens 150 ml Wasser auf 5 g Flohsamenschalen.

Mithilfe der Rezepte im zweiten Teil des Buches können Sie Ihr Essen so zusammenstellen, dass Sie auf mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag kommen. Das dürfen auch mehr als drei Mahlzeiten sein: Rechnen Sie die Zwischenmahlzeiten und etwas Obst mit ein, dann dürften Sie das Quantum locker schaffen.

Im Folgenden finden Sie eine Liste zu Kalorien- und Ballaststoffgehalt wichtiger Nahrungsmittel für die Darmfunktion.

NAHRUNGSMITTEL (100 g)	KALORIEN (kcal)	BALLASTSTOFFE (g)
Getreideprodukte		
Weizenkleie	176	45,4
Roggenvollkornmehl, Type 1800	273	13,7
Weizenvollkornmehl, Type 1700	306	12,9
Haferflocken, Vollkorn	354	9,5
Haferflocken, instant	351	9,5
Weizenmehl, Type 405	339	4,0
Dinkelmehl, Type 630	349	3,7
Vollkornreis, Naturreis	348	2,2
Brot		
Pumpernickel	182	9,3
Weizenvollkorntoast	266	6,5
Roggenmischbrot	210	6,2
Weizenmischbrot	225	4,6
Teigwaren (Rohgewicht)		
Vollkornnudeln	343	8,0
Eiernudeln	347	3,4
Obst		
Trockenfeigen	243	12,9
Rosinen	287	5,4
Birnen (ungeschält)	55	3,3
Äpfel (ungeschält)	54	2,0
Zwetschgen	45	1,6

NAHUNGSMITTEL (100 g)	KALORIEN (kcal)	BALLASTSTOFFE (g)
Gemüse		
Knollensellerie	18	4,2
Karotten	27	3,4
Weißkohl	22	3,0
Lauch	25	2,3
Kartoffeln	71	2,1
Rote Bete, gekocht	25	2,0
Zwiebeln	28	1,8
Hülsenfrüchte (Trockengewicht)		
weiße Bohnen	294	17,0
Erbsen	275	16,6
Linsen	310	10,6

Bitte langsam umstellen!

Wenn Sie von einer bisher ballaststoffarmen auf eine ballaststoffreiche Ernährung umstellen, sollte dies allmählich geschehen, damit sich der Darm und die entsprechenden Mikroorganismen daran gewöhnen können. Mögliche anfängliche Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen legen sich in aller Regel bald wieder. Denken Sie auch daran, reichlich Flüssigkeit zu sich zu nehmen, denn sie ist essenziell für die richtige Verwertung der Ballaststoffe.

Am besten gelingt die Umstellung auf eine ballaststoffreiche Ernährung, indem Sie nach und nach helles Mehl gegen Vollkornmehl austauschen, mehr Getreide und Getreideprodukte essen, reichlich Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Keimlinge, Salat und Obst verzehren und konventionelle Nudeln mit den Vollkornvarianten mischen.

111 REZEPTE FÜR EINEN GESUNDEN DARM

Mit der richtigen Ernährung können Sie eine Menge für die Gesundheit Ihres Verdauungstrakts tun. Bei den folgenden Rezepten für Frühstück, Mittag- und Abendessen oder Snacks ist für jeden das Passende dabei, auch Süßes kommt nicht zu kurz. Genießen Sie die Vielfalt an Speisen und probieren Sie Neues aus. Viel Spaß beim Zubereiten!

Willkommen im Rezeptteil

Eine gesunde Lebensweise mit abwechslungsreicher Ernährung und viel Bewegung trägt wesentlich zur Darmgesundheit und zur Stärkung des Immunsystems bei. Damit schützt sie nachweislich vor vielen Krankheiten, die oft auch altersbedingt auftreten und die Lebensqualität stark schmälern. Es ist nie zu spät, etwas an seiner Ernährung zu ändern und alte Gewohnheiten hinter sich zu lassen. Fangen Sie gleich damit an, mit der darmgesunden Ernährung Ihr Immunsystem zu stärken und Ihre Verdauung in Schwung zu bringen und zu halten.

Alle Gerichte sättigen aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts gut, sind gut verträglich und auch für empfindliche Menschen geeignet.

Ihr darmgesunder Tag

Der darmgesunde Tag beginnt mit einem ballaststoffreichen Frühstück. Wenn Sie etwa diesem beispielhaften Tagesplan folgen, kommen Sie auf 33 Gramm Ballaststoffe pro Tag, genau die Menge, die Ihr Darm täglich benötigt, um seine Funktionen gut zu erfüllen.

FRÜHSTÜCK

Birchermüsli (Seite 38)

Ballaststoffgehalt: 10 Gramm

SNACKS

1. Exotischer Fruchtcocktail (Seite 44)

Ballaststoffgehalt: 6 Gramm

2. Kräuterfrischer Kefirmix (Seite 49)

Ballaststoffgehalt: 2 Gramm

MITTAGESSEN

Dinkelspätzle mit Pilzen (Seite 88)

Ballaststoffgehalt: 7 Gramm

ABENDESSEN

Rotbarsch auf Fenchel (Seite 134)

Ballaststoffgehalt: 8 Gramm

→ Ballaststoffgehalt insgesamt: 33 Gramm

FRÜHSTÜCK

Heidelbeer-Bananen-Müsli

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Eine Portion enthält:

476 kcal (1993 kJ)	91 g Kohlenhydrate
10 g Eiweiß	12 g Ballaststoffe
7 g Fett	

Zutaten für 1 Portion

3 EL blütenzarte Haferflocken
 2 EL knusprige Haferfleks
 75 g Heidelbeeren
 1 mittelgroße Banane
 250 ml Haferdrink

Zubereitung

Die Haferflocken mit den Haferfleks in einem Müslichälchen mischen. Die Heidelbeeren waschen, verlesen und dazugeben. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und zufügen. Den Haferdrink darübergießen.

TIPP

Je nach Saison und Marktangebot können Sie auch andere frische Beeren verwenden.

Trauben-Walnuss-Müsli

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Eine Portion enthält:

484 kcal (2026 kJ)	64 g Kohlenhydrate
12 g Eiweiß	9 g Ballaststoffe
19 g Fett	

Zutaten für 2 Portionen

4 EL kernige Haferflocken
 4 EL blütenzarte Haferflocken
 1 mittelgroße Banane
 100 g kernlose Weintrauben
 40 g gehackte Walnüsse
 400 ml Milch, 1,8 % Fett, oder Haferdrink

Zubereitung

- 1 Die Haferflocken mischen und auf zwei Müslichälchen verteilen. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und untermischen. Die Weintrauben waschen, von den Stielen zupfen, in der Mitte durchschneiden und dazugeben.
- 2 Die gehackten Walnüsse darüberstreuen und die Milch oder den Haferdrink untermischen.



SALATE

Leichter Kartoffelsalat

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zeit zum Durchziehen: 60 Minuten

Eine Portion enthält:

219 kcal (915 kJ)	31 g Kohlenhydrate
5 g Eiweiß	5 g Ballaststoffe
8 g Fett	

Zutaten für 4 Portionen

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 1 milde Zwiebel
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 3 EL Weißweinessig
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

- 1 Die Kartoffeln waschen und knapp mit Wasser bedeckt und im geschlossenen Topf garen.
- 2 Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in die Brühe geben. Alles kurz aufkochen, dann vom Herd nehmen.
- 3 Die Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Senf, Essig und Öl in die warme Brühe rühren und diese Marinade über die Kartoffeln gießen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.
- 4 Alles mindestens eine Stunde durchziehen lassen, nochmals gut vermengen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

TIPP

Dazu passen ganz klassisch Frikadellen oder gebratener Fisch. Wer es vegetarisch mag, serviert dazu die Grünkernbratlinge (siehe Seite 82), das steigert die Ballaststoffzufuhr. Das Rezept kommt ohne Mayonnaise aus. Verzichten Sie Ihrem Magen und Darm zuliebe generell auf diese „Fettbombe“.



Dinkelspätzle mit Pilzen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Eine Portion enthält:

609 kcal (2549 kJ)	91 g Kohlenhydrate
26 g Eiweiß	7 g Ballaststoffe
14 g Fett	

Zutaten für 4 Portionen

Für die Spätzle

500 g Dinkelmehl (Type 630)
3 TL Salz
4 Eier

Für die Pilzsoße

400 g Champignons
2 Frühlingszwiebeln
1 EL Butter
4 EL frische Petersilie, fein gehackt
20 g Sahne
200 ml Gemüsebrühe
2 EL Instant-Haferflocken

Außerdem

Holzbrett oder Spätzlehobel

Zubereitung

- 1 Das Dinkelmehl in eine Schüssel geben, mit dem Salz mischen und die Eier hinzufügen. Mit einem Kochlöffel verrühren, nach und nach 250 ml Wasser unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist, der nicht vom Kochlöffel reißt.
- 2 Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Ein Holzbrett oder einen Spätzlehobel bereithalten. Entweder den Spätzleteig portionsweise mit einem großen Messer vom angefeuchteten Brett oder mit dem Spätzlehobel ins kochende Salzwasser schaben.
- 3 Aufkochen und aufsteigen lassen, dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen und warm stellen.
- 4 Pilze und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einem weiten Topf erhitzen und die Pilze zusammen mit dem Frühlingszwiebeln darin andünsten.
- 5 Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zur Pilzmischung geben und kurz mitdünsten. Mit Sahne ablöschen, die Gemüsebrühe angießen.
- 6 Die Haferflocken unterrühren und alles kurz durchköcheln lassen. Die Spätzle zusammen mit dem Pilzgemüse anrichten.



Rhabarberkuchen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Backzeit: ca. 70 Minuten

Ein Kuchenstück enthält:

238 kcal (997 kJ)	25 g Kohlenhydrate
5 g Eiweiß	4 g Ballaststoffe
13 g Fett	

Zutaten für 12 Stücke (1 Springform, 26 cm Durchmesser)

Für den Teig

150 g Weizenvollkornmehl

50 g Speisestärke

1 ½ TL Backpulver

100 g Zucker

3 Eigelbe

100 g Margarine

Mehl zum Ausrollen

Für den Belag

500 g Rhabarber

3 Eiweiß

50 g Zucker

100 g gemahlene Mandeln

Zubereitung

- 1 Das Mehl mit der Stärke und dem Backpulver in einer Schüssel mischen. Zucker, Eigelbe und Margarine hinzufügen und alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Eine Springform mit Backpapier auslegen.
- 2 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Teig auf bemehlter Unterlage rund ausrollen, auf den Springformboden legen und einen 4 cm hohen Rand andrücken. Die Form kalt stellen.
- 3 Den Rhabarber waschen, putzen, schälen und in Scheibchen schneiden. Auf dem Teig verteilen. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen, dann unter ständigem Schlagen den Zucker zusammen mit den Mandeln einrieseln lassen.
- 4 Die Baisermasse auf dem Rhabarber verteilen und den Kuchen auf der mittleren Einschubleiste etwa 70 Minuten backen.

TIPP

Wenn Sie von dem Kuchen ein ganzes Blech backen möchten, verdoppeln Sie einfach die Zutaten. Der Kuchen schmeckt am besten frisch, denn durch längeres Stehenlassen wird der Baiserbelag feucht und fällt zusammen.



Rezeptregister

FRÜHSTÜCK

- Heidelbeer-Bananen-Müsli 36
- Trauben-Walnuss-Müsli 36
- Birchermüsli 38
- Müsli mit Feigen 38
- Quarkbrot mit Apfelmus 39
- Vollkornbrot mit Ei, Kresse und
Tomate 39
- Crunch-Müsli mit frischen Aprikosen 40
- Pumpernickel mit Schnittlauchquark 42
- Vollkornbrot mit Apfel und Quark 42
- Exotischer Fruchtcocktail 44
- Obst-Joghurt-Drink 44

SNACKS UND DRINKS

- Sommerlicher Gurkendrink 46
- Erdbeer-Haferdrink 48
- Kirschjoghurt mit Leinsamen 48
- Green Smoothie 49
- Kefir mit frischer Petersilie 49
- Radieschenbrot mit Kressequark 50
- Vollkornbrot mit Limburger Käse 50

SUPPEN

- Überbackene Zwiebelsuppe 52
- Selleriecremesuppe 54
- Pilzcremesuppe 55
- Klassische Kartoffelsuppe 56
- Lauchcremesuppe 58
- Rote-Bete-Suppe 58
- Französische Gemüsesuppe 60
- Linseneintopf mit Klößchen 61
- Mexikanische Bohnensuppe 62
- Karottencremesuppe 63
- Schottische Graupensuppe 64

SALATE

- Leichter Kartoffelsalat 66
- Rohkostsalat 68
- Rettichrohkost 70
- Sellerie-Früchte-Salat 70
- Feldsalat mit Weizenkeimen und
Walnüssen 72
- Krautsalat 72
- Nizza-Salat 73
- Grüne-Bohnen-Salat 74
- Mais-Paprika-Salat 74
- Bunt gewürfelter Salat 76
- Wildreisalat 76
- Nudel-Bohnen-Salat 77
- Rustikaler Nudelsalat 78

HAUPTGERICHTE

VEGETARISCHE GERICHTE 79

- Linsenbällchen mit Kokossoße 79
- Kartoffelpuffer mit Kräuterdip 80
- Grünkernbratlinge 82
- Couscousbratlinge 84
- Gemüserösti 84
- Linsenbratlinge 86
- Kidneybohnen-Frikadellen mit Joghurt-
dip 87
- Dinkelspätzle mit Pilzen 88
- Lauch-Brokkoli-Gemüse mit Joghurtdip 90
- Wokgemüse mit Tofu 91
- Gemüsetaler auf Spinatsalat 92
- Rosenkohl-Hafer-Gratin mit Dip 94
- Frühlingsquiche 96
- Ofenkartoffeln mit Sour Cream 97
- Tagliatelle in Pilzrahmsauce 98
- Wildreisrisotto mit frischen Pilzen 100

Oliven-Tomaten-Pasta 101
Kartoffel-Wirsing-Gratin 102
Wirsing-Linsen-Eintopf 103
Zucchini-Spaghetti mit Feta 104
Buchweizenpfannkuchen mit Salat 106
Blumenkohl mit Crème fraîche 107
Gefüllte Tomaten mit Spinat und Ricotta 108
Champignons mit Kräuterfüllung auf Feldsalat 110
Rosenkohl-Hafer-Clafoutis 112
Gebratener Spargel mit Blattsalat 113
Erbsen-Kokos-Risotto 114
Gemüse-Polenta-Gratin 115
Dinkelpizza mit Grünkohl 116
Haferspätzle mit buntem Gemüse 117

FLEISCHGERICHTE 118

Kernige Rouladen 118
Szegediner Gulasch 120
Geschnetzeltes mit Pilzen und frischem Gemüse 122
Gyrosspieße mit buntem Joghurt dip 123
Putenschnitzel mit Kokosreis 124
Putengeschnetzeltes mit Gemüse 125
Hähnchenragout mit Linsen 126
Hühnerbrust auf Grünkernrisotto 126
Cajun-Hähnchen mit Vollkornreis 127
Hackbraten mit Wurzelgemüse 128
Linsencurry 130
Schinkelnudeln mit Gemüse 130
Spaghetti mit kerniger Hackfleisch-
soße 131

FISCHGERICHTE 132

Kabeljaufilet auf Ratatouille 132
Rotbarschfilet auf Fenchel 134
Dorschfilet auf Kartoffelgemüse 136
Renkenfilet mit Graupenragout 138
Kabeljau Gärtnerin-Art 139
Thunfisch-Moussaka 140
Fischgulasch Szegediner Art 142
Homemade Fischstäbchen mit Erbsen-
püree 143

BROT, BRÖTCHEN UND KUCHEN

Walnussbrot 144
Kartoffelpizza 146
Zwiebelbrötchen 148
Knäckebrötchen mit Sesam und Oregano 149
Aprikosentarte 150
Rhabarberkuchen 152
Apfelkuchen 154
Heidelbeer-Knusperjoghurt 156
Obstsalat mit Knusperflocken 156

SÜSSES UND DESSERTS

Rhabarber-Joghurt-Becher 158
Semmelschmarrn 159
Pfannkuchen mit Apfelmus 160
Buchweizenpfannkuchen mit Heidel-
beeren 162
Schichtjoghurt mit Früchten und Nüssen 162
Nuss-Rosinen-Joghurt 163
Vanilleis mit Knusperflocken 163
Fruchtiges Schichtdessert 164
Scheiterhaufen mit Zwetschgen 164

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3103-8 (Print)

ISBN 978-3-8426-3104-5 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3105-2 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: stock.adobe.com: bondarillia

stock.adobe.com: Quade: 1; Asya: 2/3, 35; FomaA: 4/5, 65, 105, 121; marilyn barbone: 6/7; bilderzweig: 9; 9dreamstudio: 22/23; harmony: 43; Andreas Fischer: 45; irina: 47; zefirchik06: 51; Sławomir Fajer: 53; Anna Grabowska-Krupa: 57; petrrogoskov: 59; HLPhoto: 67, 129, 135; chandlervid85: 69; rainbow33: 71; Heike Rau: 75; Gabriele: 81; Christin Klose: 83; Stepanek Photography: 85; Doris Heinrichs: 89; A_Lein: 93; minadezhda: 95; Daria Mladenovic: 99; zi3000: 109; Оксана Баян: 111; Juefrateam: 119; Natalia Mylova: 133; Angel Simon: 137; O.B.: 141; fkruger: 145; zoryanchik: 147, 155, 168; Redzen: 151; guillaume-marinette: 153; cook_inspire: 157; alex: 161; Bart: 165

Köln: 37, 41

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.humboldt.de
www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Die Ernährungswissenschaftlerin Sonja Carlsson hat an die hundert Bücher zu Ernährungsthemen herausgebracht. Für ihren Fachartikel „Bluthochdruck: Todesursache Nummer Eins“ wurde sie von der Deutschen Hochdruck-Liga Heidelberg mit dem Journalistenpreis für Medizin ausgezeichnet. Sie ist zertifizierte Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft und hält Vorträge für den Ökotrophologenverband sowie für das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten. Sonja Carlsson ist davon überzeugt: Wer etwas für seine Gesundheit tun möchte, sollte unbedingt beim Essen beginnen. Mit gesunder Ernährung lassen sich viele Medikamente vermeiden und das Lebensgefühl steigern.



Bereits von der Autorin erschienen:



144 Seiten
ISBN 978-3-89993-878-4



160 Seiten
ISBN 978-3-89993-645-2

Lecker und darmgesund!

Wer unter Darmbeschwerden leidet, ist oft unsicher: Welche Lebensmittel vertrage ich gut? Was kann ich essen, damit mein Darm wieder in Balance kommt? Dabei ist eine darmgesunde Ernährung gar nicht so schwer: Ausgewogen, frisch und ballaststoffreich, dazu viel trinken – das ist die einfache Formel, die den Darm und die Darmflora ohne Medikamente wieder in Balance bringt.

Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, was eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung für das Darmsystem tun kann: Die erfahrene Ernährungswissenschaftlerin Sonja Carlsson geht auf Ursachen von Beschwerden und auch auf die Bedeutung des Darms für das Immunsystem ein. Ihre 111 abwechslungsreichen Rezepte sorgen für Beschwerdefreiheit und Wohlbefinden.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Er zeigt, was man über die Ernährung gegen Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung tun und wie man gleichzeitig das Immunsystem stärken kann.
- 111 leckere und bekömmliche Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben, die der ganzen Familie schmecken.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3103-8



9 783842 631038

20,00 EUR (D)

**Den Darm beruhigen –
mit der richtigen Ernährung**