

SANDRA STREHLE | CHRISTIANE SCHÄFER

GESUND
ESSEN

REZEPTE FÜR EINEN GESUNDEN DARM

So bringen Sie Ihren Bauch zur Ruhe

G|U

THEORIE

HÖREN SIE AUF IHREN BAUCH UND SCHMEICHELN SIE IHM



- 8 Wenn es im Bauch rumort
- 10 Unser Darm: So funktioniert er
- 12 Die Welt in uns: unsere Darmbewohner
- 14 Wasser ist das Lebenselixier
- 16 Eiweiß – Baustein des Lebens
- 18 Fett: wichtiger als gedacht



- 20 Kohlenhydrate
- 22 Von Lebensmitteln, die ins Blut fließen, springen, tropfen
- 24 FODMAP
- 26 Ein Extrawort zu Gluten
- 28 Viel besser als ihr Ruf – Ballaststoffe sind darmgesund
- 30 Die Bauchschmeichler-Kost – so pflegen Sie Ihren Darm
- 32 Verstopfung – wenn der Darm dicht macht
- 34 Zu weicher Stuhl
- 36 Zu viel Luft im Bauch
- 38 Bauchschonend essen – diese Fragen habe ich noch

- 178 Gut zu wissen – Lebensmitteltabelle, Literaturtipps und hilfreiche Adressen
- 183 Sachregister
- 185 Rezeptregister
- 192 Impressum
- 192 Impressum

BAUSCHMEICHLER- REZEPTE FÜR UNBESCHWERTEN GENUSS

- 42 **FRÜHSTÜCK UND ZWISCHENMAHLZEITEN**
Porridge, Müsli und Kartoffelbrötchen wecken den Darm schon morgens ganz sanft
- 72 **SUPPEN**
Viel Gemüse, nach Wunsch püriert, sorgt mit löslichen Ballaststoffe für gute Stimmung im Bauch
- 86 **VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE**
Auch ohne Fisch und Fleisch können Sie sich mit hochwertigem Eiweiß versorgen
- 102 **FLEISCH**
Wir laden Sie ein auf eine Bauchschmeichler-Reise von Europa, durch den Orient bis nach Asien
- 118 **FISCH**
Knusprig, deftig, mild – alles geht, auch wenn der Darm Probleme macht
- 138 **ZWISCHENMAHLZEITEN AM NACHMITTAG**
Verbote gibt es nicht! Achten Sie einfach auch beim Süßen darauf, was Ihrem Bauch gut tut
- 152 **ABEND UND BÜRO**
Salate und Dips mit Gemüsesticks sind eine prima Alternative zur kohlenhydratreichen Stulle



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

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 Verdau-

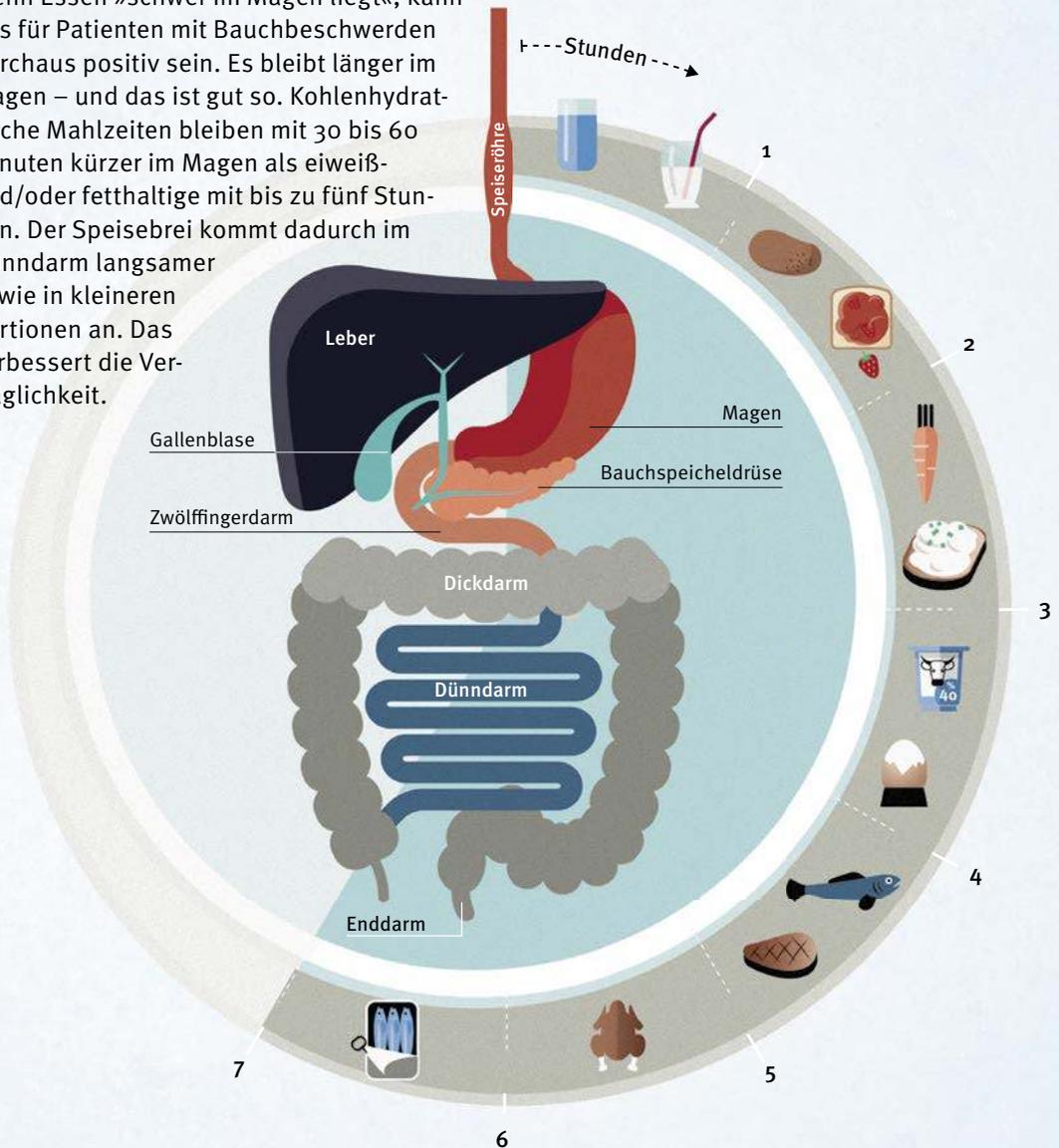
ungssäfte aus Galle und Bauchspeicheldrüse unter den Speisebrei gemengt werden. Gleichzeitig sitzen im oberen Dünndarmabschnitt Transportproteine, die wie Greifarme relativ rasch Zuckermoleküle aus dem Speisebrei ins Blut transportieren. Im mittleren und tieferen Dünndarm findet anschließend die Hauptspaltungs- 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.



VIEL BESSER ALS IHR RUF – Ballaststoffe sind darmgesund

Wenn wir viele Ballaststoffe aufnehmen, wird der Nahrungsbrei zäher und gelangt langsamer aus dem Magen in den Dünndarm. Vom menschlichen Körper können sie so gut wie nicht verdaut werden, und trotzdem sind sie ein Plus für unsere Gesundheit.

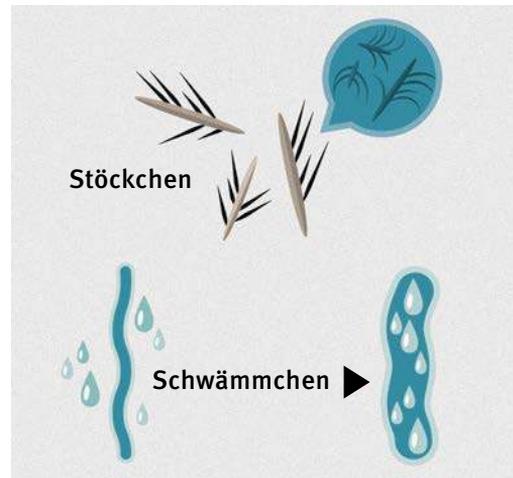
STÖCKCHEN: DIE UNLÖSLICHEN

Zu den unlöslichen Ballaststoffen zählen große und komplexe Moleküle, die in Zellwänden von Pflanzen z. B. Festigkeit erzeugen. Wie feste »Stöckchen« durchlaufen sie unverändert den Verdauungskanal, weil weder unsere Enzyme noch unsere Darmbakterien sie aufschließen können. In erster Linie leisten die Stöckchen einen Beitrag zur Stuhlmasse und dienen als »Besen« im Darm. Durch ihren Fülleffekt wird die Darmbewegung angeregt und der Speisebrei schnell transportiert.

SCHWÄMMCHEN: DIE LÖSLICHEN

Lösliche Ballaststoffe binden wie Schwämmchen Wasser und dienen als Quellstoff oder Gelbildner. Lösliche Ballaststoffe sind daher wichtig für eine gleichmäßige und gleitfähige Stuhlkonsistenz. Sie sind unseren Verdauungsenzymen ebenfalls nicht zugänglich, dafür aber den Darmbakterien. Vor allem den »guten« Milchsäurebakterien (Bifido- und Lactobazillen) dienen lösliche Ballaststoffe als

Nahrung. Sie bauen diese unter anderem zu kurzkettigen Fettsäuren ab. Davon profitieren Darmmilieu und -schleimhaut, denn kurzkettige Fettsäuren senken den pH-Wert im Darm in den gewünschten leicht sauren Bereich, der das Wachstum schädlicher Bakterien hemmt und die Resorption von Mineralstoffen, insbesondere von Kalzium, begünstigt. Schließlich können die Zellen der Darmschleimhaut aus kurzkettigen Fett-



VERSCHIEDENE BALLASTSTOFFE UND IHRE QUELLEN

BALLASTSTOFFE	VORKOMMEN IN
unlösliche Ballaststoffe (Stöckchen) faserig, festigend, strukturgebend	Vollkorngetreide, Getreideschalen, Leinsamen, den eher holzigen Anteilen von Blatt- und Wurzelgemüse, Gemüse- und Obstschalen, Hülsenfrüchten
lösliche Ballaststoffe (Schwämmchen) wasser- und gasbindend, gelbildend, viskös (zähflüssig)	Hafer und daraus hergestellten reinen Haferprodukten, wasserreichen Gemüsesorten, Obstfruchtfleisch (v. a. Apfel, Birne, Quitte), Hülsenfrüchten, Getreidekeimen, aber auch in Agar, Algen, Alginaten, Guar, Johannisbrot, Leinsaat, Psyllium (Flohsamenschalen)
resistente Stärke wasser- und gasbindend, viskos (zähflüssig) (insb. Typ 3: retrograde Stärke)	erhitzten und wieder abgekühlten stärkehaltigen Produkten wie z. B. Brot, gekochten Kartoffeln

säuren noch Energie gewinnen. Da lösliche Ballaststoffe durch diese Verdauungsprozesse im Dickdarm das Wasser wieder abgeben können, nehmen sie entscheidenden Einfluss auf die Stuhlkonsistenz.

RESISTENTE STÄRKE

Resistente Stärke besteht aus Stärkemolekülen, die vom Verdauungssystem nicht gespalten werden können, aber Darmbakterien als Nahrung dienen. Man unterscheidet verschiedene Typen von resistenter Stärke. Nicht jede resistente Stärke ist für Personen mit Bauchbeschwerden empfehlenswert. Manche erhöhen jedoch das Stuhlvolumen

und werden von Darmbakterien zu kurzkettingen Fettsäuren abgebaut. So helfen sie bei der Bildung einer gesunden Darmflora und -schleimhaut mit.

UNSER FAZIT

Insbesondere bei Personen, die wenige Mahlzeiten oder meist kleine Portionen essen, sind unlösliche Ballaststoffe ein verdauungsphysiologisch sinnvolles Instrument. Dagegen profitieren Menschen mit Schmerzen, Blähungen und weichen Stühlen von einem Austausch der unlöslichen Ballaststoffe gegen lösliche Ballaststoffe oder resistente Stärke in ihrer Kost.

MIT
GRÜSSEN
AUS DEM
ORIENT



LAMMKOTELETTS

in Orangensauce

Für das Fleisch:

8 Stielkoteletts vom Lamm

Salz, Pfeffer

4–6 Blätter frische Minze

2 Zweige Rosmarin

1 Knoblauchzehe

1 Zitrone

4 EL Olivenöl

Saft und abgeriebene

Schale von 1 Bio-Orange

50 g Sahne

Für die Ofenkartoffeln:

1 kg festkochende Kartoffeln

Salz, 1 TL edelsüßes

Paprikapulver

gemahlener Koriander

2 EL Olivenöl

3–4 Zweige Rosmarin

Für 4 Personen

45 Min. Zubereitung

40 Min. Garen

mind. 5 Std. Marinieren

Nährwert pro Portion:

	ca. 535 kcal
	24 g Eiweiß
	34 g Fett
	33 g Kohlenhydrate

1 Lammkoteletts abspülen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in eine Auflaufform legen. Minze und Rosmarin waschen, trocken tupfen, die Rosmarinnadeln abstreifen und beides fein hacken. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Zitrone auspressen. Kräuter und Knoblauch mit der Hälfte des Zitronensafts und 2 EL Öl in einer kleinen Schüssel verquirlen. Salzen, pfeffern und auf den Lammkoteletts verteilen. Mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank mindestens 5 Std., besser über Nacht, marinieren.

2 Für die Ofenkartoffeln den Backofen auf 220° vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Salz, Paprikapulver, 1 Prise Koriander und dem Öl mischen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, die Kartoffelwürfel auf den Rosmarin- zweigen verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. garen.

3 Nach 20 Min. Garzeit der Kartoffeln restliches Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und die Lammkoteletts darin von beiden Seiten jeweils 2 Min. anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie bedeckt warm stellen.

4 Den Bratensatz in der Pfanne mit restlichem Zitronen- und dem Orangensaft ablöschen und ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Sahne und die Orangenschale zugeben und die Sauce weitere 5 Min. reduzieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, zusammen mit den Koteletts, den Kartoffeln und einem feinen Bohnensalat auf vier Tellern anrichten und sofort servieren.

WARMER KÜRBISSALAT

mit Kichererbsen und Joghurt

125 g getrocknete
Kichererbsen
je 1 braune und rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 großer Butternut-Kürbis
(ca. 800 g)
4 EL Olivenöl
½ TL Pimentpulver
Salz
Pfeffer
1 TL ungeschälte
Sesamsamen
3 EL Tahini-Paste
150 g Ayran
3 EL Zitronensaft
½ Bund Minze

Für 4 Personen

45 Min. Zubereitung

1 Std. 40 Min. Garen

8 Std. Einweichen

Nährwert pro Portion:

	ca. 330 kcal
	10 g Eiweiß
	20 g Fett
	25 g Kohlenhydrate

1 Getrocknete Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Kichererbsen abgießen, in einem Topf mit frischem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die braune Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, zu den Kichererbsen geben und den Topfinhalt bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 1 Std. 10 Min. garen.

2 Inzwischen den Backofen auf 220° vorheizen. Den Kürbis halbieren, entkernen, in Spalten schneiden, schälen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Restlichen Knoblauch schälen und zerdrücken. Kürbiswürfel mit 2 EL Olivenöl, Piment und Knoblauch mischen, salzen und pfeffern. Kürbismischung auf einem Backblech verteilen und im Backofen (Mitte) 20–30 Min. garen.

3 Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Tahini-Paste, Ayran, restliches Olivenöl und Zitronensaft verrühren. Die Sauce vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die rote Zwiebel schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, grob hacken und mit den Zwiebelstreifen mischen. Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen. Kürbis, Kichererbsen und Zwiebel-Minze-Mischung vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf vier Teller verteilen, mit der Sauce umgießen und mit Sesam bestreut servieren. Dazu passen wunderbar Brötchen vom Vortag, die kurz aufgebacken und warm dazu gegessen werden.



**EXTRA-
PORTION
EIWEISS**



— ESSEN SIE SICH ABWEHRSTARK! —

Hätten Sie's gewusst? Ob unser Immunsystem optimal funktioniert, entscheidet sich zu 85 Prozent im Darm. Mehr als einen Grund also, ihm tagtäglich viel Gutes zu tun! Wie? Lesen und kochen Sie nach, wie einfach und »Mmmh!« es sein kann, unser wichtigstes Immunorgan in Balance zu bringen. Das Beste: Weniger Stress für den Darm – mehr Schwung und Energie für Sie!

Unsere Experten geben Ihnen dafür nicht nur die besten Rezepte an die Hand, sondern erklären anschaulich alles Wissenswerte und beraten Sie lebensnah aus der Praxis.

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-5202-2



9 783833 852022



PEFC

€ 19,99 [D]

€ 20,60 [A]

www.gu.de

