

DR. NICOLE SCHAEZLER | MARTINA KITTLER

GESUND
ESSEN

Schnelle Rezepte für einen
GESUNDEN DARM



GU

GESUNDE BLITZREZEPTE FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

- 42 Frühstück
Porridges, -Bowl und ballaststoffreiche Brötchen bringen morgens schon die Verdauung in Schwung.
- 74 Hauptgerichte
Vollkorn-Getreide und viel faserreiches Gemüse kombiniert mit hochwertigen Proteinen und Fetten streicheln Ihren Darm.
- 124 Kleine Gerichte
Auch der Mahlzeiten gegen den kleinen Hunger sollen Magen und Darm gut tun. Kein Problem mit Gemüse-Zoodles oder Ofen-Kürbis-Salat.
- 170 Snacks
Schokoriegel und Erdnuss-Flips, nein danke! Hier finden Sie darmfreundliche Alternativen zum Knabbern.
- 176 Süßes
Avocado-Schoko-Mousse, Bananen-Pekannuss-Brot und Co. helfen über Süßhunger-Momente hinweg.
- 186 Sachregister
- 187 Rezeptregister
- 192 Impressum



Spaltung der Kohlenhydrate wird erst im Dünndarm fortgeführt, auch die Fette bleiben im Magen weitgehend unangetastet.

Sorgfältiges Kauen zur Vorbeugung von Verdauungsproblemen

Wie lange der saure Nahrungsbrei im Magen verbleibt, hängt zum einen von seiner Konsistenz ab: Bei Getränken, Suppen und anderen flüssigen Speisen ist die Verweildauer sehr viel kürzer als bei fester, wenig zerkleinerter Nahrung. Deshalb raten die Ärzte ihren Patienten mit Verdauungsproblemen oft dazu auf ihre Kaugewohnheiten zu achten und diese zu verbessern, wenn sie feststellen, dass sie zu hastig essen und nicht lange genug kauen. Als Faustregel gilt: 40- bis 50-mal sollte jeder Bissen mit den Zähnen zermahlen werden.

Fett verweilt am längsten im Magen

Neben ihrer Konsistenz richtet sich die Verweildauer der Nahrung im Magen zum anderen danach, wie sie zusammengesetzt ist. So gelangen Kohlenhydrate schon nach relativ kurzer Zeit in den Dünndarm, wohingegen Eiweiße deutlich später dort ankommen. Die längste Verweildauer haben die Fette. Im Extremfall benötigt der Magen sechs Stunden und mehr, um stark fettreiche Nahrung für die weitere Verdauung vorzubereiten. Noch länger kann es dauern, wenn eine Mahlzeit nicht nur fettreich ist, sondern auch viel Eiweiß enthält, dann verharrt sie möglicherweise sogar bis zu acht Stunden im Magen.

Durch Fett können die mitverzehrten Lebensmittel länger im Magen verbleiben, die wie etwa kohlenhydratreiche Kartoffeln eigentlich eine relativ kurze Verweilzeit haben. Allerdings ist nicht jedes Fett gleichermaßen belastend. Beispielsweise ist ein Esslöffel Rapsöl leichter verdaulich als eine gebratene Gänsekeule und wird schon nach drei Stunden weiterbefördert.

Wenn das Essen wie ein Stein im Magen liegt

Eine lange Verweildauer im Magen kann das Wohlbefinden beeinträchtigen und sogar Beschwerden verursachen, insbesondere, wenn das Essen »wie ein Stein« im Magen liegt, bis der (fette) Speisebrei endlich von den Muskelbewegungen in Richtung Darm befördert wird. Oft stellen sich neben dem



unangenehmen Völlegefühl oder dem Magendrücken auch Sodbrennen und/oder Blähungen ein. Auch der Stuhlgang kann in Mitleidenschaft gezogen werden: Manche Menschen reagieren auf den Verzehr von zu viel Fett mit Durchfall, andere mit Verstopfung. Wer zu diesen Beschwerden neigt, sollte deshalb fettarmer beziehungsweise leicht verdaulicher Kost mit einer kürzeren Magenverweilzeit den Vorzug geben.

DÜNNDARM – WICHTIGSTER ORT DER VERDAUUNG

Von dem etwa acht Meter langen Muskelschlauch, der sich in komplex gewundenen Wegen vom Magenausgang bis zum After schlängelt, sind etwa fünf Meter dem dünnsten Teil des Darms vorbehalten. Dass der oberste zugleich der längste Darmabschnitt ist, macht Sinn, denn im Dünndarm findet die entscheidende Phase der Verdauung statt: Nun wird der Nahrungsbrei systematisch in seine für den Organismus lebenswichtigen Bestandteile zerlegt. Dazu werden dem Nahrungsbrei schon im ersten Teil des Dünndarms, dem Zwölffingerdarm, die Verdauungssäfte der Bauchspeicheldrüse und Gallenblase zugefügt. Die eigentliche Aufspaltungsarbeit findet dann im mittleren, schlingenreichen Leerdarm und im unteren Dünndarmabschnitt, dem sogenannten Krummdarm, mithilfe von Enzymen statt, die von der Schleimhaut des Dünndarms beigesteuert werden. Außerdem wird dem Nahrungsbrei bereits



hier eine größere Menge Wasser entzogen, sodass er zähflüssiger wird.

Riesige Kontaktfläche

Vor allem aber ist der Dünndarm ein Resorptionsorgan – und damit zuständig für die Aufnahme aller zerlegten Nahrungsbestandteile ins Blut. Hierfür ist die Dünndarmschleimhaut mit unzähligen Zotten und büstenartigen Ausstülpungen ausgekleidet. Dadurch vergrößert sich seine Kontaktfläche mit der Nahrung um ein Vielfaches – man geht von rund 300 Quadratmetern aus. Transportproteine sorgen dann dafür, dass die zerlegten Zuckermoleküle aus den Kohlenhydraten, die Fettsäuren aus den Fetten und die Aminosäuren aus den Eiweißen durch die Darmwand in das Blut- und Lymphsystem geschleust werden.

ENDE DER VERDAUUNG IM DICKDARM

Was der Dünndarm nicht verwerten kann, überlässt er dem Dickdarm. Den Übergang von Dünn nach Dick markiert eine Klappe, die verhindern soll, dass nichts vom Dickdarm wieder zurück in den Dünndarm fließt. Der Dickdarm ist der Ort, an dem der Verdauungsprozess sein natürliches Ende findet. Ein letztes Mal wird der Speisebrei bearbeitet: Es werden ihm Salze und das restliche Wasser entzogen und es wird ihm ordentlich Schleim beigemischt. Das Ergebnis ist – im Idealfall – ein mittelbrauner, gleitfähiger, gut geformter Stuhl, der nun weiter zum Mastdarm transportiert wird. Hier wird er so lange gespeichert, bis die Zeit kommt, um über den Ausgang nach draußen befördert zu werden.

Wenn das Produkt des Dickdarms zu wünschen übrig lässt

Am Produkt des Dickdarms können wir erkennen, ob die Verdauung reibungslos verlaufen ist. Das ist längst nicht immer der Fall. Beispielsweise gelangen bei Menschen, deren Dünndarm Kohlenhydrate wie Milchzucker (Laktose) oder Fruchtzucker (Fruktose) nicht richtig verdauen kann, große Mengen davon ungespalten in den Dickdarm. Hier wird der Zucker nun von Darmbakterien verarbeitet, die eigentlich nicht dafür zuständig sind. Das Ergebnis: Es entstehen Gase und andere Gärungsprodukte, die schließlich die typischen Symptome einer Laktose- oder Fruktoseunverträglichkeit zur Folge haben: Bauchschmerzen,

Blähungen, Toilettengänge oft mehrmals am Tag und ein Stuhl, der breiig bis wässrig und meist auch noch übel riechend ist.

Aber auch das Gegenteil ist möglich: Mit der Stuhlentleerung klappt es seltener als ein- bis zweimal pro Woche, der Stuhl ist hart, klumpig und lässt sich nur mühsam hinausbefördern – es liegt eine Verstopfung vor. Nun empfiehlt es sich seine Ernährung (mehr Ballaststoffe; s. S. 30 ff.) und die Trinkgewohnheiten zu überprüfen (mindestens 1,5 Liter pro Tag trinken!) und im Alltag für mehr Bewegung zu sorgen.

Reizdarm beruhigen

Reizdarmpatienten können unter beidem leiden: unter Verstopfung und unter Durchfall. Hinzu kommen weitere Beschwerden wie krampfartige Bauchschmerzen, Völlegefühl und Blähungen. Außerdem leiden viele Reizdarmpatienten unter einer Milchzucker- oder Fruktoseunverträglichkeit.



PROBIOTIKA UND FODMAP BEI REIZDARM

Patienten mit Reizdarm haben eine andere Bakterienzusammensetzung im Stuhl als Gesunde. Ob das veränderte Mikrobiom Ursache oder Wirkung ist, ist unklar, aber viele profitieren von einer Therapie mit Probiotika (s. S. 36).

FODMAP steht für fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide- und Polyole-reduzierte Diät. Anders gesagt: Vergärbare Kohlenhydratverbindungen wie Fruktose, Fruktane, Laktose, Galaktose oder Zuckeraustauschstoffe (etwa Xylit oder Sorbit) sollten weggelassen werden. Hierfür muss man allerdings auf einiges verzichten: auf Knoblauch, Zwiebeln und Kohl, aber auch auf Pilze, Brokkoli und viele beliebte Obstsorten wie Äpfel, Pfirsiche, Kirschen oder Weintrauben. Im Idealfall fühlen sich die Betroffenen schon bald deutlich besser. Die strenge Diät sollte aber vorab mit einem Ernährungsberater abgestimmt werden.

Ursache unklar

Welche Auslöser dem Krankheitsbild »Reizdarm« zugrunde liegen, ist nach wie vor weitgehend unklar. Fest steht jedoch inzwischen, dass Menschen mit Reizdarm unter einer erhöhten Reizempfindlichkeit im Verdauungstrakt leiden, sodass schon normale Verdauungsvorgänge als schmerzhaft wahrgenommen werden. Ebenso lässt sich bei Reizdarmpatienten eine veränderte Darmbeweglichkeit wie auch eine abweichende Zusammensetzung der Bakteriengemeinschaft im Darm beobachten. Außerdem hat kürzlich eine Studie gezeigt, dass auch Weizen die typischen Beschwerden eines Reizdarms hervorrufen kann – aber nicht wegen des Klebereiweißes Gluten, das bei Zöliakie nicht vertragen wird, sondern wegen der sogenannten Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI). Das ist eine Gruppe von Proteinen, die

vor allem in Weizen, aber auch in Roggen, Dinkel, Emmer oder Gerste vorkommen. So gesehen ist es einen Versuch wert, eine Weile bewusst auf den Verzehr von Weizen zu verzichten. Bessern sich die Symptome innerhalb weniger Tage oder verschwinden sie sogar ganz, ist dies ein sicherer Hinweis darauf, dass eine Unverträglichkeit auf Weizen besteht. Neben Weizen kann aber auch der Genuss einer Reihe anderer Lebensmittel zu Reizdarmbeschwerden führen. Deshalb ist eine Ernährungsumstellung, bei der künftig konsequent alles weggelassen wird, was man nicht (gut) verträgt, eine der wichtigsten Therapiemaßnahmen. Mindestens ebenso wichtig ist ein gutes Stressmanagement, zu dem auch das Erlernen einer Entspannungstechnik wie Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson gehören kann.

PIKANTE EIER IM GLAS

mit Brot-Fritten

Je $\frac{1}{2}$ rote und gelbe Paprika
1 kleine rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 TL edelsüßes
Paprikapulver
 $\frac{1}{2}$ TL rosenscharfes
Paprikapulver
125 ml Tomatensaft
Salz
Pfeffer
2 Eier (L)
2 Scheiben Vollkornbrot
(à ca. 50 g)
2 Stängel Basilikum
200 g körniger Frischkäse
(mind. 20 % Fett i. Tr.)

Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

	420 kcal
	25 g Eiweiß
	23 g Fett
	28 g Kohlenhydrate

1 Paprika waschen, halbieren von weißen Trennwänden und Kernen befreien und ca. 5 mm groß würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Paprika und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Edelsüßes und scharfes Paprikapulver unterrühren und kurz mitdünsten. Das Paprikagemüse mit dem Tomatensaft ablöschen und 5 Min. weiterdünsten, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Inzwischen die Eier in kochendem Wasser in 7 Min. nicht ganz hart kochen, kurz abschrecken und pellen.

3 Das Brot in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Das übrige Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Brotstreifen darin bei mittlerer Hitze rundherum 3–4 Min. braten.

4 Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, bis auf ein paar zum Garnieren fein schneiden und unter den Frischkäse rühren. Den Frischkäse in zwei weite Gläser geben. Die Paprikasauce darauf verteilen. Die Eier halbieren und obendrauf setzen. Die Eier im Glas mit dem übrigen Basilikum garnieren und die Brot-Fritten zum Stippen dazu servieren.

DARMGESUND-TIPP

Eier liefern wertvolles Eiweiß, das im Magen von den sogenannten Proteasen vorverdaut wird. Diese Enzyme spalten komplexe Protein-Moleküle in kleine Einheiten wie Peptide und Aminosäuren und bereiten sie so bestmöglich für die weitere Verarbeitung im Darm vor.



**MIT
WERTVOLLEN
PROTEINEN**

SPITZKOHL MIT QUINOA UND FETA-CREME

100 g bunte Quinoa
300 ml Gemüsebrühe
¼ TL Pul Biber
Salz
2 EL gehackte Mandeln
½ Bio-Zitrone
½ Spitzkohl (ca. 500 g)
2 EL Olivenöl
2 TL Butter
Pfeffer
frisch geriebene
Muskatnuss
4 Stängel Petersilie
100 g Schafskäse (Feta;
mind. 45 % Fett i. Tr.)

Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

	550 kcal
	21 g Eiweiß
	34 g Fett
	36 g Kohlenhydrate

1 Die Quinoa in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. 250 ml Brühe, Pul Biber und Salz in einem Topf kurz aufkochen. Quinoa und Mandeln zugeben und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 10–12 Min. garen, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte noch ca. 15 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und 2 TL Saft auspressen. Den Spitzkohl putzen, waschen und in sechs Spalten schneiden. Den Strunk so herausschneiden, dass die Blätter noch zusammenhängen. Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen, den Spitzkohl darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 1–2 Min. anbraten und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronenschale und -saft würzen. Übrige Brühe (50 ml) angießen und den Kohl zugedeckt 8–10 Min. dünsten.

3 Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese hacken. Feta grob zerkrümeln und in einem hohen Rührbecher zusammen mit 50 ml Wasser mit dem Pürierstab cremig pürieren.

4 Die Quinoa mit den Spitzkohlspalten auf zwei Tellern anrichten, mit dem Zitronensud beträufeln und die Feta-Creme dazu reichen. Spitzkohl und Creme mit Petersilie bestreuen.

DARMGESUND-TIPP

Quinoa enthält im Gegensatz zu Weizen, Roggen, Dinkel und Co. kein Gluten. Das im Getreide enthaltene »Kleber-eiweiß« kann im Körper eine fehlgeleitete Immunreaktion auslösen und sich in Unverträglichkeiten äußern.

VEGETARISCHE
SUPER-
MAHLZEIT



GEBRATENE LAUCH-PILZE MIT SPIEGELEI

1 Stange Lauch (ca. 300 g)
125 g kleine Champignons
125 g kleine Kräuterseitlinge
3 EL Olivenöl zum Braten
Salz
Pfeffer
100 g Kirschtomaten
50 g Rucola
30 g Parmesan
2 Eier (L)

Für 2 Personen
30 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

	355 kcal
	20 g Eiweiß
	27 g Fett
	7 g Kohlenhydrate

- 1 Den Lauch putzen, gut waschen und in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Pilze putzen, bei Bedarf abreiben und halbieren oder in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Pilze darin unter Wenden bei mittlerer bis großer Hitze in ca. 5 Min. braun anbraten, dabei salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen. Den Lauch zusammen mit 1 EL Öl in die Pfanne geben und ca. 5 Min. braten. Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und grobe Stiele entfernen. Parmesan mit dem Sparschäler in Späne hobeln. Dann Tomaten und Pilze mit in die Pfanne geben, ca. 1 Min. mitbraten und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Gleichzeitig in einer zweiten Pfanne das übrige Öl (1 EL) erhitzen. Die Eier darin bei mittlerer Hitze zu Spiegeleiern braten, salzen und pfeffern.
- 4 Das Gemüse und die Spiegeleier auf zwei Tellern anrichten. Rucola und Parmesan darüberstreuen.

DARMGESUND-TIPP

Lauch ist reich an Polyphenolen und Schwefelverbindungen wie Kaempferol und Allicin, die für den zwiebelartigen Geruch und Geschmack verantwortlich sind. Sie wirken als Antioxidantien und schützen unsere Zellen vor freien Radikalen. Darüber hinaus steckt im Stangengemüse auch der lösliche Ballaststoff Inulin, der als Präbiotikum zu einer verbesserten Verdauung beiträgt, den Darmbakterien guttut und Entzündungsprozesse verringern kann.



**LOW-CARB-
DREAMTEAM**



OFENGEMÜSE-SALAT MIT ZIEGENKÄSE

1 Zucchini (ca. 150 g)
150 g Aubergine
je 1 kleine rote und
gelbe Paprika
2 Tomaten
100 g kleine Champignons
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 g schwarze Oliven
(entsteint)
3 EL Olivenöl zum Braten
Salz
Pfeffer
4 Ziegenkäsetaler
(z. B. Picandou; à ca. 40 g)
2 EL Sesam
1½ EL Aceto balsamico
3 Stängel Basilikum

Für 2 Personen

25 Min. Zubereitung

25 Min. Backen

Nährwert pro Portion:

	575 kcal
	19 g Eiweiß
	48 g Fett
	15 g Kohlenhydrate

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Zucchini und Aubergine putzen, waschen, längs halbieren oder vierteln und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und vierteln. Pilze putzen, abreiben und halbieren. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit Oliven, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mischen. Das Gemüse auf einem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) 20–25 Min. garen, zwischendurch wenden.

2 Inzwischen die Ziegenkäsetaler rundum mit dem restlichen Öl (1 EL) bestreichen und im Sesam wenden. Die Käsetaler 5–7 Min. vor Ende der Garzeit mit auf das Blech im Backofen setzen und mitgaren.

3 Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit dem Essig beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und auf das Gemüse streuen. Dieses mit den Käsetalern auf zwei Tellern anrichten und servieren.

DARMGESUND-TIPP

Zwei bis drei handgroße Portionen Gemüse sollte man pro Tag essen, um das vielfältige Angebot an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen optimal zu nutzen. Besonders nährstoffreich sind stärkearme Sorten wie Frucht- und Blattgemüse. Als Ergänzung eignen sich in kleinen Mengen frische Pilze wie Champignons.



**VEGGIE-
VIELFALT
VOM BLECH**

HEIDELBEER-BUTTERMILCH-SMOOTHIE



75 g TK-Heidelbeeren | 1 Orange | 250 ml Buttermilch (max. 1% Fett) | ¼ TL gemahlene Vanille | 2 TL flüssiger Honig | 1 EL zarte Haferflocken

Für 2 Gläser | 10 Min. Zubereitung

1 Die Heidelbeeren in den Standmixer geben und ca. 5 Min. antauen lassen. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangensaft, Buttermilch, Vanille, Honig und Haferflocken zu den Beeren geben und alles zuerst auf kleiner Stufe, dann auf höchster Stufe im Mixer fein pürieren.

2 Falls der Smoothie zu dickflüssig ist, noch etwas Wasser zufügen und kurz untermixen. Den Drink in zwei hohe Gläser füllen und sofort servieren.

VARIANTE

Der Buttermilch-Shake lässt sich auch mit anderen Beeren wie Erdbeeren, Himbeeren oder einer TK-Beerenmischung mixen.

Nährwert pro Glas:

115 kcal	1 g Fett
6 g Eiweiß	19 g Kohlenhydrate

FROZEN PAPAYA-JOGHURT-EIS

200 g Papaya | 150 g griech. Joghurt
(5 % Fett) | 1 EL Reissirup | 1 Bio-Limette
6 Stieleisformen (à 50 ml)
Für 6 Personen | 10 Min. Zubereitung |
5 Std. oder über Nacht Gefrieren

1 Das Papayastück entkernen, schälen und würfeln. Papayawürfel, Joghurt und Reissirup in einen hohen Rührbecher geben. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, dann die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Limettensaft und -schale zur Papaya-Joghurt-Mischung geben und alles mit dem Pürierstab glatt pürieren.

2 Die Fruchtmasse in die Eisformen füllen und jeweils einen Eisstiel hineinstecken. Die Joghurtmasse mindestens 5 Std. oder am besten über Nacht tiefkühlen.

VARIANTE

Abwechslung gefällig? Dann probieren Sie das Joghurteis am Stiel mal mit Avocado, Erdbeeren oder Heidelbeeren.



Nährwert pro Portion:

40 kcal	1 g Fett
2 g Eiweiß	3 g Kohlenhydrate

DARMGESUNDE GENUSSREZEPTE



Der Darm ist weit mehr als die Endstation unserer Verdauung: Er beeinflusst unser Immunsystem, unsere Stimmung und unser körperliches Wohlbefinden. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie Ihren Darm und sein Innenleben, das Darmmikrobiom, gesund halten und Verdauungsprobleme nachhaltig in den Griff bekommen.

Ob Möhrenbrötchen, Steaks mit Zucchini-Gemüse, fermentierter Krautsalat, Kurkuma-Omelett oder Pflaumen-Quark-Auflauf – unsere Expertinnen geben Ihnen die besten Rezepte an die Hand, erklären anschaulich alles Wissenswerte und geben Tipps aus der Praxis.

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-7740-7



9 783833 877407



www.gu.de