

BEATE LÖFFLER

# 111 Genießerrezepte für Magen und Darm

**Sanfte Schonkost bei Völlegefühl,  
Blähungen, Verstopfung und Sodbrennen**



**humboldt**

# Soforthilfe bei ...

## **Verstopfung:**

Bewegung ist eine der wissenschaftlich am besten abgesicherten Maßnahmen, um den Stuhlgang zu beschleunigen. Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter pro Tag, insbesondere zu ballaststoffreichen Mahlzeiten. Ein Teelöffel Olivenöl oder Leinöl am Morgen ölt die Darmschleimhäute und stimuliert so Verdauung und Ausscheidung.

## **Durchfall:**

Heidelbeeren und roher mit Schale geriebener Apfel wirken stopfend. Auch gut: Kochen Sie aus feingemahlenem Dinkel und Hafer einen Brei auf Wasserbasis, den Sie mit Flohsamen, Zimt und Banane anreichern. Den Brei warm essen.

## **Blähungen:**

Lassen Sie sich Zeit beim Essen und vermeiden Sie unnötiges „Luftschlucken“. Altbewährte Hausmittel sind Basilikum und Kümmel, wobei letzteres Kohlgerichten immer beigelegt werden sollte. Auch Anis, Knoblauch oder Zitronengras wirken krampflösend.

## **Reizdarm:**

Reizdarm ist nicht leicht zu diagnostizieren und folglich ist es schwierig, allgemeingültige Soforthilfen anzubieten. Das können Sie aber versuchen: Oft lassen sich die Beschwerden lindern, wenn Sie viele kleine Portionen statt wenige große einplanen. Und nehmen Sie sich Zeit fürs Essen. Bei Krämpfen wirken warme Auflagen, z. B. heiß gedämpfte Heusackauflagen, entspannend.

## **Sodbrennen und Aufstoßen:**

Trinken Sie Wasser oder mehrere Tassen ungesüßten Kräutertee mit Kamille oder Schafgarbe. Ein bis zwei Esslöffel Heilerde in Wasser gelöst und vor den Mahlzeiten eingenommen, binden überschüssige Magensäure. Süßigkeiten, fette Speisen und Alkohol unbedingt vermeiden.

BEATE LÖFFLER

# 111 Genießerrezepte für Magen und Darm

Sanfte Schonkost bei Völlegefühl, Blähungen,  
Verstopfung und Sodbrennen







## 4 VORWORT

## 7 UNSERE VERDAUUNG – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

- 8 Der Weg der Nahrung durch unseren Körper
- 8 Der Weg durch den Verdauungstrakt
- 9 Die Verdauungssäfte
- 12 Die Verdauungshormone
- 13 Gesunde Darmflora – gute Verdauung
- 15 Ballaststoffe – alles andere als „Ballast“
- 16 Wie viele Ballaststoffe benötigen Sie?
- 17 Auf eine ballaststoffreiche Ernährung umstellen
- 19 Gesund bleiben mit Ballaststoffen
- 20 Mein Ernährungskonzept für eine gute Verdauung
- 20 Vollkost
- 21 Vollwerternährung
- 22 Die goldene Mitte: ballaststoffreich und gut verträglich
- 22 Special: Gewürze und Kräuter
- 25 Verdauungsbeschwerden und was Sie dagegen tun können
- 26 Verstopfung
- 29 Durchfall
- 31 Blähungen
- 33 Reizdarm
- 36 Sodbrennen
- 37 Special: Der Säure-Basen-Haushalt und die Verdauung

- 41 **111 REZEPTE FÜR EINE GUTE VERDAUUNG**
- 42 Frühstück – der gesunde Start in den Tag
- 48 Brotaufstriche
- 51 Warme Frühstücksrezepte
- 56 **Leckere Mittagessen**
- 57 Salate als Mittagessen
- 72 Warme Mittagessen
- 104 **Leichte Abendessen**
- 105 Chutneys, Dips, Salate und Snacks
- 113 Warme Abendessen
- 130 **Zwischenmahlzeiten und Süßes**
- 141 **Getränke, Cocktails und Co.**
  
- 153 **ANHANG**
- 153 **Hilfreiche Adressen**
- 154 **Rezeptregister**



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

in meiner langjährigen Berufspraxis im Ernährungsbereich berate ich immer häufiger Patienten mit Darmproblemen. Meist kommen die Menschen mit Gewichtsproblemen oder Diabetes zu mir, viele aber auch mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Untersuche ich sie dann genauer, beispielsweise mit einer tiefgehenden Diagnostik mittels Stuhlproben und Blutuntersuchungen, stellt sich oft heraus, dass der Darm oder die einzelnen Verdauungsorgane Auslöser der Beschwerden sind.

Es gibt zahlreiche Ernährungsprogramme, Diäten und Spezialprodukte gegen Magen- und Darmbeschwerden – die Masse an Angeboten ist kaum zu überblicken. Daher habe ich mich entschlossen, einen praktischen und lebensnahen Ratgeber zu schreiben, der Betroffenen konkret zeigt, wie sie ihre Beschwerden durch eine vernünftige Ernährung in den Griff bekommen können.

In einer kurzen Einführung gebe ich Ihnen einen Überblick über den Verdauungsprozess und beschreibe die häufigsten Verdauungsbeschwerden. Der Schwerpunkt des Buches liegt jedoch auf den Rezepten: Ich habe für Sie 111 einfache Rezepte zusammengetragen, die Beschwerden wie Blähungen, Verstopfung und Durchfall verbessern und die effektiv dazu beitragen können, eine Chronifizierung Ihrer Beschwerden zu verhindern.



Die Rezepte sind unkompliziert und gehen schnell, sie sind vollwertig, gut verträglich und vor allem lecker. Sie helfen Ihnen dabei, Ihre Ernährung nach und nach umzustellen. Ziel ist, dreimal am Tag Obst und zweimal am Tag Gemüse zu essen. Damit schaffen Sie eine gute Grundlage für eine ausreichende Versorgung mit Ballaststoffen, die für eine gute Verdauung unerlässlich sind. Die Getreideprodukte aus Vollkorn sorgen darüber hinaus für anhaltende Sättigung und weniger Lust auf ungesunde süße oder fettige Snacks.

Durch eine Änderung Ihrer Ernährungsweise stärken Sie die Darmflora und werden widerstandsfähiger gegen Infektionen und Erkältungen. Gesunde Milchsäurebakterien entsorgen Giftstoffe und der Körper kann Vitamine und Mineralstoffe besser aufnehmen, was ebenfalls zu Ihrem körperlichen Wohlbefinden beiträgt.

Probieren Sie es aus! Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Nachkochen der Rezepte!

Ihre

*Beate Löffler*

Diplom Ökotrophologin





# UNSERE VERDAUUNG – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Probleme mit der Verdauung haben wir alle hin und wieder. Doch wenn Sie häufig oder regelmäßig unter Verstopfung, Durchfall oder Blähungen leiden, ist es Zeit, etwas dagegen zu tun. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie die Verdauung funktioniert und welche Rolle die Ernährung dabei spielt. Darüber hinaus gebe ich Ihnen konkrete Ernährungsregeln an die Hand, mit denen Sie häufige Verdauungsbeschwerden in den Griff bekommen.



## Der Weg der Nahrung durch unseren Körper



Als Verdauung bezeichnet man die Umwandlung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen in Verbindungen wie Traubenzucker, Aminosäuren und Fettsäuren.

Mit „Verdauung“ werden alle Vorgänge im Körper bezeichnet, die mit der Verwertung von Nahrung im Zusammenhang stehen: vom Kauen der Nahrung im Mund über die weitere Aufspaltung der Nahrung im Verdauungstrakt, damit die Nährstoffe vom Körper aufgenommen werden können, bis zur Ausscheidung der nicht verwertbaren Stoffe.

Zum Verdauungstrakt gehören Mund, Rachen und Speiseröhre, der Magen-Darm-Trakt mit Magen, Dünndarm, Dickdarm und Mastdarm sowie die Drüsen, die die Verdauungssäfte absondern.

### Der Weg durch den Verdauungstrakt

Verdauung beginnt im Mund. Dort wird die Nahrung mithilfe der Zähne zerkleinert und mit Speichel angereichert. Der entstandene Brei wird durch die Speiseröhre in den Magen transportiert, dort sorgen Muskelkontraktionen für die weitere Zerkleinerung und die Durchmischung mit dem Magensaft, wodurch der Brei leicht sauer wird.

Der Magenpförtner leitet den Nahrungsbrei in kleinen Portionen an den Zwölffingerdarm weiter – das ist der oberste Abschnitt des Dünndarms. Im Zwölffingerdarm neutralisieren die Verdauungssäfte der Bauchspeicheldrüse und der Leber den sauren Nahrungsbrei. Sie liefern Enzyme, wodurch Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette aufgespalten werden. Nun können die Nährstoffe von der Darmwand des Dünndarms aufgenommen werden und ins Blut gelangen. Dafür sind die beiden folgenden Abschnitte zuständig, der Krummdarm und der Leerdarm.

Durch sogenannte peristaltische Bewegungen wird der Darminhalt weitertransportiert, die Nährstoffe werden unterwegs absorbiert und können so von allen Körperzellen verwertet werden.

Die Nahrungsbestandteile, die im Dünndarm nicht verarbeitet werden können, gelangen zum Dickdarm.

Im Dickdarm wird der verbliebene Nahrungsbrei zu Stuhl umgewandelt. Dies geschieht unter anderem mit Hilfe von Bakterien, die die Substanzen umbauen – dabei entstehen Gase und unangenehme Gerüche. Außerdem wird dem Nahrungsbrei Wasser entzogen, er wird verdickt. Die unverwertbaren Nahrungsbestandteile sammeln sich im Mastdarm, dem letzten Abschnitt des Verdauungssystems, und werden schließlich über den After als Stuhl ausgeschieden.

### So lange bleibt die Nahrung in unserem Körper

Wie lange die Speisen im Magen verbleiben, hängt von ihrer Zusammensetzung ab. Am schnellsten passiert ihn kohlenhydrathaltige Nahrung, zum Beispiel bleibt Weißbrot eine Stunde lang im Magen. Eiweißreiche Nahrungsmittel bleiben drei bis sechs Stunden dort, fettreiche Speisen bis zu acht Stunden. Je schlechter die Nahrung zerkaut wird, desto länger verbleibt sie im Magen. Auch die Passage durch den weiteren Verdauungstrakt hängt von der Art der Speisen ab.

Die Nahrung verbleibt ...

- im Mund ca. 1 Minute
- in der Speiseröhre 2 bis 3 Sekunden
- im Magen 1 bis 6 Stunden
- im Dünndarm 6 bis 9 Stunden
- im Dickdarm 6 bis 30 Stunden
- im Mastdarm 6 bis 120 Stunden

### Die Verdauungssäfte

Damit die Nährstoffe der Nahrung im Dünndarm aufgenommen werden können, müssen sie vorher in kleinste Teile zerlegt werden. Dies geschieht mithilfe der Verdauungssäfte, zu denen unter anderem der Speichel, der Magensaft und die von der Leber produzierte Galle gehören. Die Verdauungssäfte enthalten Enzyme,



Das sind die wichtigsten Verdauungssäfte: Speichel, Magensaft, Bauchspeicheldrüsensekret und Galle.

die für die Aufspaltung von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten erforderlich sind.

Der Speichelfluss wird von Geruch, Geschmack sowie Gedanken an Lebensmittel ausgelöst. Er ist unwillkürlich, wir können ihn nicht steuern. Der Speichel ist vor allem für die Reinigung des Mundes, für den Transport der Nahrung sowie für die Vorverdauung der Kohlenhydrate zuständig. Die Speichelproduktion hängt auch davon ab, wie viel wir trinken. Vor allem wenn wir sehr wenig trinken oder durstig sind, verringert sie sich spürbar.

Der Magensaft wird von der Magenschleimhaut abgegeben und ist mit einem pH-Wert von 1 bis 2 stark sauer. Er sorgt dafür, dass Krankheitserreger in der Nahrung abgetötet werden und ist auch dafür zuständig, das Eiweiß zu verändern und damit seine Aufspaltung zu erleichtern. Darüber hinaus werden die Kohlenhydrate der Nahrung weiter abgebaut.

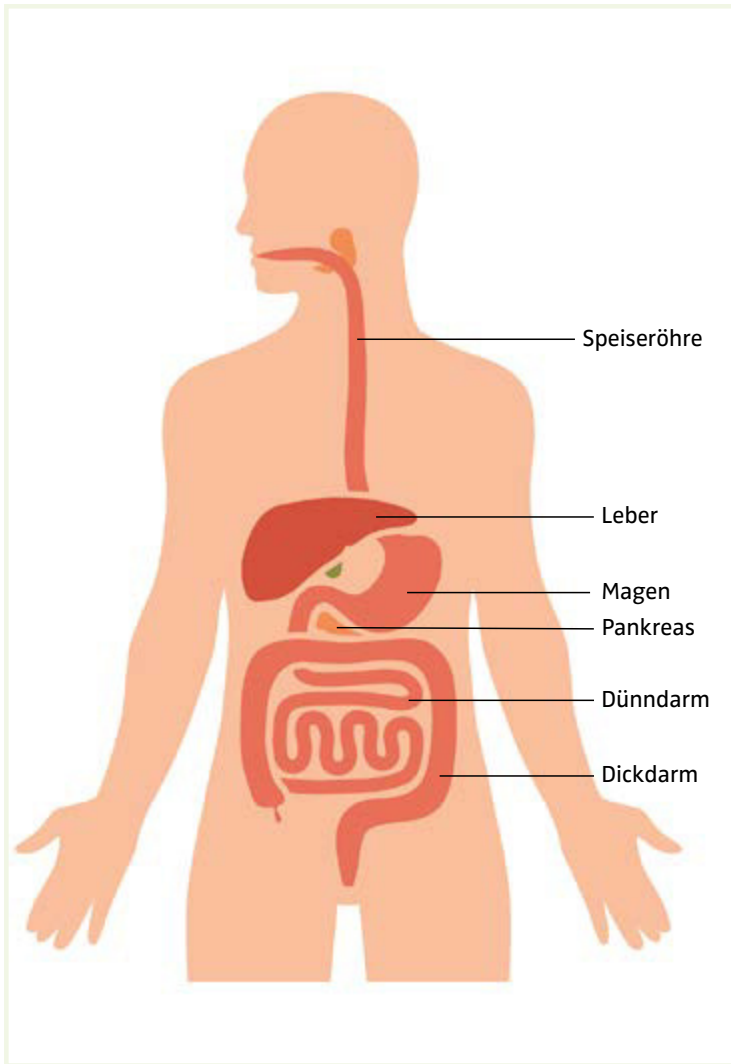
Das Sekret der Bauchspeicheldrüse (Pankreassekret) neutralisiert die Säure, es enthält außerdem Enzyme zur Aufspaltung von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten. Die Zweifachzucker werden in Einfachzucker aufgespalten und die kleineren Eiweiße zu den kleinsten Bausteinen, den Aminosäuren zerlegt.

Die Galle wird in der Leber produziert und in der Gallenblase eingedickt und gespeichert. Diese zähe Körperflüssigkeit brauchen wir für die Fettverdauung sowie für die Ausscheidung von Stoffwechselabbauprodukten und Giftstoffen. Gallensaft schmeckt äußerst bitter, wer unter Aufstoßen leidet oder schon einmal stark erbrechen musste, weiß das. Galle sorgt dafür, dass das wasserunlösliche Fett aus der Nahrung in eine Emulsion überführt wird. Diese wird durch die Darmbewegungen in winzige Tröpfchen zerteilt, sodass die im Bauchspeichelsekret enthaltenen Enzyme das Fett in kleinste Bestandteile spalten können.




Im Speichel befinden sich auch Vitamine, Mineralstoffe und Abwehrstoffe.





Der Magen-Darm-Trakt des Menschen.



Stresshormone, Glückshormone und das Schlafhormon Melanin werden ebenfalls im Darm gebildet.

### Die Verdauungshormone

Neben den Verdauungssäften gibt es noch die Verdauungshormone. Verdauungshormone sind an der Aufspaltung der Nährstoffe aus der Nahrung sowie an deren Aufnahme in den Körper beteiligt. So bilden die sogenannten G-Zellen der Magenschleimhaut das Hormon Gastrin. Es steigert die Magenbewegung und sorgt für den Weitertransport des Nahrungsbreis, fördert die Bildung von Salzsäure im Magen und regt die Ausschüttung von Galle und Bauchspeicheldrüsensekret an. Das Hormon wird freigesetzt, wenn der Pfortnervorraum des Magens gedehnt oder der Eingeweidenerve zum Beispiel durch Geruchs- oder Geschmackswahrnehmung gereizt wird. Gastrin regt die Herstellung von Magensaft an, sobald Nahrung in den Magen gelangt ist.

Die Schleimhaut des Dünndarms bzw. des Zwölffingerdarms (der erste Teil des Dünndarms) stellt die Hormone Sekretin und Pankreozymin-Cholezystokinin her. Sekretin sorgt dafür, dass die Magensäure neutralisierende Bikarbonat hergestellt wird. Außerdem regt es die Bildung von Galle an und hemmt die Magenbewegung. Das Pankreozymin-Cholezystokinin wird als Reaktion auf Fett und Magensäure produziert. Es regt die Ausschüttung von Bauchspeichelsekret an und bewirkt die Kontraktion der Gallenblasenmuskulatur. Dadurch wird die Galle in den Gallengang gepresst und in den Zwölffingerdarm abgegeben. Sogar während des Schlafs wird die Verdauung fortgesetzt – besonders durch das Hormon Somatotropin, das zu einer schnelleren Aufnahme an Nährstoffen führt.

### Die Verdauung – kurz und knapp

Im Mund wird die Nahrung durch intensives Kauen zerkleinert, die Kohlenhydrate werden durch das Enzym Amylase vorverdaut.

Im Magen werden die Eiweiße durch Salzsäure und Enzyme aufgespalten.

In den Dünndarm leiten Bauchspeicheldrüse und Gallenblase ihre Verdauungssäfte, um den sauren Speisebrei zu neutralisieren. Wenn die Hauptnährstoffe Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette in Einzelbausteine zerlegt sind, gelangen sie in den Pfortader-Kreislauf und werden über Blut und Lymphe im ganzen Körper verteilt. Auch Vitamine und Mineralien gelangen so in die Zellen.

Den Dickdarm erreichen die unverdauten Nahrungsbestandteile, vor allem Ballaststoffe. Hier wird dem Nahrungsbrei Wasser entzogen. Zur Feinregulierung der richtigen Stuhlkonsistenz ist die Darmflora verantwortlich.

Im Mastdarm sammelt sich der Stuhl und wird mit Hilfe des willkürlichen Nervensystems über den After schließlich ausgeschieden.

## Gesunde Darmflora – gute Verdauung

Der Darm ist unser größtes Immunorgan. 70 Prozent der Immunzellen sitzen im Darm! Für die Entwicklung und Aufrechterhaltung des Immunsystems sowie für die Verdauung ist die Darmflora – die Gesamtheit der im Darm angesiedelten Mikroorganismen – sehr wichtig.

Zu Beginn des Lebens ist der Darm keimfrei. Erst bei der Geburt wird er auf dem Weg durch die mütterliche Scheide mit Bakterien besiedelt. Danach kommen Mikroorganismen aus der Nahrung und der Umgebung hinzu. Wird der Säugling gestillt, siedeln sich vorwiegend die wichtigen Bifidobakterien im Darm an. Wird er nicht gestillt, zusätzlich Milchsäurebakterien (Laktobakterien). Erhält das Baby dann Beikost, kommen Fäulnisbakte-



Unser Stuhl besteht zu über 50 Prozent aus Bakterien.

rien und andere Keime hinzu, die dem Stuhl seinen charakteristischen Geruch verleihen. Die Darmflora verändert sich im Verlauf des Lebens und sie ist bei jedem Menschen anders.

Mikroorganismen spielen eine wichtige Rolle bei der Verdauung. Die Zusammensetzung der Mikroorganismen unseres Darms ist in den einzelnen Darmabschnitten unterschiedlich. Im Zwölffingerdarm finden sich zum Beispiel Milchsäurebakterien, Streptokokken und Hefepilze. Der Leerdarm ist dann nahezu frei von Mikroorganismen, während im Krummdarm wieder Milchsäurebakterien, Streptokokken, Bifidobakterien und Fusobakterien vorkommen. Unseren Dickdarm besiedeln rund 400 bis 600 verschiedene Mikroorganismen, sie erfüllen wichtige Funktionen für unsere Gesundheit:

- Sie tragen dazu bei, Krankheitserreger abzuwehren und sind für die Entwicklung eines funktionierenden Immunsystems verantwortlich. Dies geschieht zum Beispiel durch Verdrängung schädlicher Mikroorganismen, indem die nützlichen Darmbakterien um die gleichen Nahrungsbestandteile konkurrieren wie die fremden Keime.
- Sie produzieren B-Vitamine und das Vitamin K.
- Sie zersetzen unverdauliche Ballaststoffe, aus denen noch Fettsäuren freigesetzt werden. Damit unterstützen die Bakterien den Darm bei der Verdauung.

Zu den nützlichen Darmbakterien zählt in erster Linie das Bakterium *Escherichia coli*, das zu unserer natürlichen Darmflora gehört. Es kann Trauben- und Milchzucker sowie Eiweiß abbauen und bildet verschiedene B-Vitamine, wie B1 und B12. Bestimmte Untergruppen davon können jedoch schwere bis lebensgefährliche Durchfallerkrankungen hervorrufen: So ist *Escherichia coli* turista für Durchfälle auf Reisen verantwortlich, da wir an die Bakterienstämme des Urlaubsortes nicht gewöhnt sind und der Körper unter Umständen heftig darauf reagiert.



Zu den Mikroorganismen gehören Bakterien, Pilze einschließlich der Hefepilze, viele Algen und die Protozoen (Einzeller).



Die Zusammensetzung der Darmflora hängt unter anderem von der Beschaffenheit der Darmschleimhaut, von Stress, der Ernährung und auch von Medikamenten ab. So töten Antibiotika verschiedene Bakterienarten ab, die dann erst wieder aufgebaut werden müssen.

Eine ballaststoffreiche Ernährung bildet die Grundlage dafür, dass sich die nützlichen Bakterien ausreichend vermehren können, insbesondere die Bifidobakterien. Lebensmittel, die Milchsäurebakterien in größerer Anzahl enthalten, sind ebenfalls günstig für eine gesunde Darmflora. Dazu gehören vor allem Sauermilchprodukte wie Joghurt, Quark, Sauerkraut und milchsäures Gemüse. Milchsäurebakterien bauen Kohlenhydrate zu Milchsäure ab. Dadurch haben sie einen sehr positiven Einfluss auf die Darmflora, sie beschleunigen die Darmpassage des Stuhls und tragen dazu bei, dass gesundheitsschädigende Stoffe schneller aus dem Darm ausgeschieden werden, womit zum Beispiel Darmkrebs vorgebeugt wird.



Zur Prävention von Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Autoimmunerkrankungen sind Milchsäurebakterien entscheidend.

## Ballaststoffe – alles andere als „Ballast“

Ballaststoffe sind für Menschen mit Verdauungsproblemen besonders wichtig, da sie sehr positiv auf die Darmfunktion wirken. Wenn diese unverdaulichen Nahrungsbestandteile in den Dickdarm gelangen, saugen sie Wasser auf und quellen. Das Volumen des Nahrungsbreis vergrößert sich, der Stuhl wird weicher, der Reiz, der auf die Darmwände ausgeübt wird, regt die Darmtätigkeit an und die Zeit der Darmpassage wird verkürzt.

Ballaststoffe unterteilt man in wasserlösliche und wasserunlösliche Ballaststoffe. Wasserunlösliche Ballaststoffe quellen im Wasser und werden von den Darmbakterien nicht oder nur zum geringen Teil abgebaut. Sie binden im Darm Wasser und erhöhen direkt das Stuhlvolumen. Ein Beispiel ist die Zellulose, der häu-