

CHRISTIANE WEISSENERGER

# Das große Schonkost-Kochbuch

Über 130 Rezepte für die ganze Familie  
mit allen wichtigen Nährwertangaben

Die richtige  
Ernährung bei  
Sodbrennen, Magen-  
druck, Blähungen,  
Völlegefühl  
und Übelkeit

**humboldt**

Christiane Weißenberger

**Das große Schonkost-Kochbuch**



Christiane Weißenberger

# Das große Schonkost- Kochbuch

- Über 130 Rezepte für die ganze Familie mit allen wichtigen Nährwerten
- Die richtige Ernährung bei Sodbrennen, Magendruck, Blähungen, Völlegefühl und Übelkeit

**humboldt**

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 978-3-89993-953-8 (Print)

ISBN 978-3-8426-8898-8 (PDF)

ISBN 978-3-8426-8899-5 (EPUB)

#### Fotos:

*Titelbild:* vanillaechoes – Fotolia.com

*123rf.com:* Corinna Gissemann: 5 (unten links), 45, 53, 63; homy\_design: 5 (unten rechts), 73; Rohit Seth: 9; yelenayemchuk: 11; Yana Gayvoronskaya: 14; Tatjana Baibakova: 17; handmadepictures: 32; margouillat: 39; Tracy Hebden: 40; Olga Kriger: 41, 59; vanillaechoes: 48; Eva Gruendemann: 62; Elina Manninen: 67; Evgenia Lysakov: 110; Olga Miltsova: 117; Sabina Schaaf: 127; Olha Afanasieva: 157; tobi: 169

*Fotolia.com:* lisa870: 25; Diana Taliun: 26, 27; Viktorija: 29; petrabarz: 30; Keddy: 31; Torsten Schon: 34; geografika: 37, 47; Christian Jung: 42; Marco Mayer: 43; abcmedia: 44; picamaniac: 50; JJAVA: 51; Dervish\_design: 54; Maksim Shebeko: 55; dusk: 56; Food-Xperts\_MG: 61; B. and E. Dudziński: 64; Corinna Gissemann: 65; Ewa Brozek: 66; Jiri Hera: 68; ucky: 71, 85; A\_Lein: 72; Tinka: 74; vanillaechoes: 79; Silvia Bogdanski: 83; gudrun: 141; Vladislav Nosik: 146; Heike Rau: 156; Printemps: 158; pilipphoto: 162; kab-vision: 167; anna liebidieva: 174; Barbara Pheby: 184; liv friis-larsen: 185, 193; Carmen Steiner: 188; voltan: 191; Patrizia Tilly: 194  
*iStockphoto.com:* Piotr Rzeszutek: 38; Olga Lyubkina: 46; Joe Biafore: 81; massman: 92; FotografiaBasica: 140; raphotography: 147; kdown: 181

*Ingo Wandmacher:* 5, 23, 24, 28, 33, 49, 60, 77, 89, 91, 101, 105, 109, 111, 115, 121, 123, 125, 129, 139, 143, 145, 151, 152, 159, 161, 165, 171, 175, 177, 179, 183, 187, 189, 195, 199, 201, 203

© 2017 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Verlag und Autorin übernehmen keine Haftung für Produkteigenschaften, fehlerhafte Anwendung oder bei eventuell auftretenden Schadensfällen. Jeder Benutzer ist zur sorgfältigen Prüfung der durchzuführenden Gesundheitshinweise verpflichtet. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr.

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

Lektorat: Ulrike Schöber, Dortmund

Gestaltung: Schlütersche Verlagsgesellschaft GmbH & Co. KG

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

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

# Inhalt



Vorwort .....	7
<b>Völlegefühl, Blähungen oder Übelkeit müssen nicht sein</b> .....	8
Wann kann die leichte Vollkost sinnvoll sein? .....	8
<i>Bei Magen-Darm-Beschwerden</i> .....	8
<i>Bei Infektionskrankheiten, Grippe oder     allgemeiner Schwäche</i> .....	8
<i>Bei diesen Erkrankungen verordnet Ihr Arzt     die leichte Vollkost</i> .....	9
Wie unterstützt die leichte Vollkost eine gesunde Verdauung? .....	12
<i>Erlaubt ist, was bekommt!</i> .....	12
<i>Besser mehrere kleine Mahlzeiten</i> .....	13
<i>Der Lebensmittelfahrplan</i> .....	13
<i>Die optimale Zubereitung</i> .....	16
<i>Das Ess-Trink-Beschwerde-Protokoll</i> .....	16
<i>Die richtigen Getränke</i> .....	17
<i>Gewürze für die Verdauung</i> .....	18
<i>Nährstoffzusammensetzung der leichten Vollkost</i> .....	18
<b>Reizarm genießen</b> .....	23
<b>Frühstück</b> .....	23
<b>Getränke und Smoothies</b> .....	38
<b>Salate</b> .....	50
<b>Dips, Dressings und Saucen</b> .....	61
<b>Suppen und Eintöpfe</b> .....	71
<b>Hauptgerichte</b> .....	92
<i>Fisch</i> .....	92
<i>Fleisch</i> .....	106
<i>Vegetarisch</i> .....	126
<b>Beilagen und Gemüse</b> .....	139
<b>Snacks und Vorspeisen</b> .....	159
<b>Süße Versuchung</b> .....	185
<b>Rezeptregister</b> .....	204
<b>Wichtige Adressen</b> .....	206







# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

viele Menschen leiden unter Verdauungsproblemen wie Magendrücken, Blähungen, Völlegefühl oder anderen Erkrankungen des Magen-Darm-Bereichs. Sie alle können die Folge allgemeiner Schwäche, zum Beispiel nach einer Erkrankung, oder von Fehlernährung sein. Viele reagieren auch einfach empfindlich auf einzelne oder mehrere Lebensmittel. Zum Glück können diese Beschwerden oft bereits durch eine Umstellung der Ernährung auf leichte Vollkost gelindert werden – so nennt der Ernährungsexperte die Schonkost. „Das große Schonkost-Kochbuch“ erklärt Ihnen die Grundzüge dieser Ernährungsform und schlägt Ihnen viele leckere Rezepte zum Nachkochen vor.

Die leichte Vollkost ist eine seit langem etablierte Ernährungsform, die auf den Prinzipien der Vollkost basiert. Damit bezeichnen Ernährungsexperten ganz einfach eine ausgewogene Ernährung. Sie zeichnet sich in ihrer Zusammensetzung durch eine optimale Versorgung mit Nähr- und Vitalstoffen aus und ist damit für Jung und Alt bestens geeignet. Dabei sollten Sie lediglich all jene Lebensmittel meiden, die bei Ihnen erfahrungsgemäß Unverträglichkeiten auslösen. Das können bei jedem Menschen unterschiedliche Nahrungsmittel oder Speisen sein: Was der eine problemlos in Mengen verträgt, kann bei dem anderen zu Verdauungsproblemen führen. Daher gilt der Wahlspruch: Erlaubt ist, was bekommt! Eine streng beschränkte oder fade Kost, wie sie früher oft empfohlen wurde, ist aus heutiger Sicht nicht mehr nötig.



Dieses umfangreiche Kochbuch bietet Ihnen eine große Auswahl an abwechslungsreichen Rezepten, die leicht, schmackhaft und gut bekömmlich sind. Die Rezepte und die Nährstoffberechnungen wurden nach den aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE entwickelt. Sie sind so konzipiert, dass Ihnen das Nachkochen Spaß macht und leichtfällt. Bei vielen Rezepten finden Sie Hinweise, wie Sie das Rezept je nach Jahreszeit mit saisonalen Lebensmitteln variieren können. Die verwendeten Zutaten sind in den meisten Supermärkten erhältlich.

Darüber hinaus erhalten Sie viele hilfreiche Tipps, Informationen und Nahrungsmitteltabellen, die bei der richtigen Auswahl der Lebensmittel helfen können.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen beim Nachkochen der leckeren Rezepte!

A handwritten signature in blue ink that reads "Christiane Weißenberger". The signature is fluid and cursive.

**Christiane Weißenberger**

Staatlich anerkannte Diätassistentin

Diabetesassistentin DDG

Staatlich geprüfte Hauswirtschafterin



# Völlegefühl, Blähungen oder Übelkeit müssen nicht sein

Der Verdauungsapparat vieler Menschen ist sehr empfindlich und unsere Essens- und Lebensweise beeinflusst seine Funktion. Häufig leiden Personen mit empfindsamem Verdauungstrakt an Magen-Darm-Beschwerden, Sodbrennen, Magendrücken, saurem Aufstoßen, Bauchweh, Blähungen, Durchfall und Verstopfung. Solche Beschwerden können mit der richtigen Ernährung gelindert oder vermieden werden. Darüber hinaus empfiehlt sich für Menschen mit Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, wie Reizdarm, Magen- oder Darmgeschwür und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen eine reizarme Kost. Für sie ist die leichte Vollkost ebenfalls gut geeignet.

## Wann kann die leichte Vollkost sinnvoll sein?

### Bei Magen-Darm-Beschwerden

Völlegefühl, Sodbrennen, Blähungen, Durchfall und Übelkeit zählen zu den typischen Magen-Darm-Beschwerden. Sie können die unterschiedlichsten Gründe haben. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten verursachen nur bestimmte Speisen oder Getränke diese Beschwerden. Häufig leiden Menschen unter Reizdarm oder Reizdarm sowie Sodbrennen und Magenschleimhautentzündung. Gallensteinleiden und chronische Erkrankungen der Leber- sowie der Bauchspeicheldrüse kommen ebenfalls häufig vor. Aber auch Sorgen, Ängste und Stress können auf den

Magen schlagen, viele Menschen reagieren beispielsweise mit Bauchschmerzen oder Durchfall, wenn eine Prüfung bevorsteht. In all diesen Fällen kann die leichte Vollkost eingesetzt werden.

### Bei Infektionskrankheiten, Grippe oder allgemeiner Schwäche

Die Verdauung der Nahrung ist für unseren Körper eine anstrengende und energieraubende Aufgabe. Es beginnt mit dem Zerkleinern der Speisen im Mund, der Speichelerzeugung und dem Herunterschlucken, geht weiter mit der Arbeit des Magen-Darm-Trakts und der Produktion der Verdauungssäfte – etwa vier Liter am Tag! – und endet mit der Arbeit des Dickdarms.

Wenn wir gesund sind, nehmen wir das gar nicht wahr. Doch im Krankheitsfall ist unser Körper geschwächt und er braucht viel Energie zur Bekämpfung der Erkrankung, besonders bei Infektionen wie Erkältungen, fiebrigem Infekt, Grippe oder Durchfall. Aber auch bei allgemeiner Schwäche oder bei Infektanfälligkeit braucht unser Körper seine Energie dringender für die Arbeit des Immunsystems als für die der Verdauung. In solchen Fällen ist es ratsam, wenn wir ihm durch eine leichte Vollkost die schwere Verdauungsarbeit erleichtern, ohne dass er dabei auf die wichtigen Vitalstoffe verzichten muss.

## Bei diesen Erkrankungen verordnet Ihr Arzt die leichte Vollkost

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeit und verschiedensten Erkrankungen des Verdauungstrakts kann die leichte Vollkost helfen. Bei folgenden Beschwerden und Krankheiten wird sie von Ärzten und Ernährungsfachleuten verordnet:

- Unverträglichkeiten bestimmter Speisen, Lebensmittel und Getränke
- Sodbrennen und Refluxösophagitis (Entzündung der Speiseröhre durch Magensaft, der in die Speiseröhre gelangt)
- Entzündungen der Magenschleimhaut (Gastritis) und der Dünndarmschleimhaut
- Reizmagen und Reizdarm
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa während der nicht-akuten Phase
- Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür

- Gallenwegs- und Gallenblasenentzündung, Gallensteine
- Chronische Bauchspeicheldrüsenerkrankung (Pankreatitis)
- Unkomplizierte Erkrankungen der Leber (beispielsweise Fettleber, Anfangsstadium einer Leberzirrhose oder Hepatitis)

Nicht immer führt die leichte Vollkost zum Behandlungserfolg, in manchen Fällen hilft nur eine ganz bestimmte, auf die Krankheit zugeschnittene Diät weiter. Doch die Unterteilung in verschiedene Schonkostformen wie Magen-, Galle-, Leber- oder Darmschonkost, gilt heute als überholt. Die leichte Vollkost ersetzt in vielen Fällen die früher empfohlenen unterschiedlichsten Diäten und dient als Basisernährung, die sich nach den allgemeinen Ernährungsempfehlungen der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.) richtet.



## Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

### 1. Die Lebensmittelvielfalt genießen

Vollwertiges Essen und Trinken beinhaltet eine abwechslungsreiche Auswahl, angemessene Menge und Kombination nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Diese haben eine gesundheitsfördernde Wirkung und unterstützen eine nachhaltige Ernährungsweise.

### 2. Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 25 Gramm Ballaststoffe, je nach Verträglichkeit vorwiegend aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsbedingte Krankheiten.

### 3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“

Genießen Sie fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft oder Smoothie – zu jeder Hauptmahlzeit und/oder als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen versorgt und verringern das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten. Bevorzugen Sie nach Möglichkeit saisonale Produkte.

### 4. Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Kalzium in Milch, Jod, Selen und Omega-3 Fettsäuren in Seefisch. Entscheiden Sie sich bei Fisch für Produkte mit anerkannt nachhaltiger Herkunft. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung sollten Sie nicht mehr als 300–600 g Fleisch und Wurst pro Woche essen. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>). Weißes Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein). Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

### 5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Da Fett besonders energiereich ist, kann die gesteigerte Zufuhr von Nahrungsfett jedoch die Entstehung von Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps-, Oliven- und Sojaöl). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60–80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

## 6. Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glukosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz.

## 7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser ohne Kohlensäure (mit Kohlensäure verursacht häufig Unverträglichkeiten) und energiereiche Getränke. Trinken Sie zucker- gesüßte Getränke nur selten. Diese sind energiereich und können bei gesteigerter Zufuhr die Entstehung von Übergewicht fördern. Alkoholische Getränke sollten wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

## 8. Schonend zubereiten

Garen Sie die Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Verwenden Sie möglichst frische Zutaten. So reduzieren Sie überflüssige Verpackungsabfälle.

## 9. Sich Zeit nehmen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und essen Sie nicht nebenbei. Lassen Sie sich Zeit, das fördert Ihr Sättigungsempfinden.

## 10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30–60 Minuten pro Tag) gehören zusammen und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Gehen Sie zum Beispiel öfter einmal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Das schont auch die Umwelt und fördert Ihre Gesundheit.

Quelle: DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) e. V., Bonn 2016



## Wie unterstützt die leichte Vollkost eine gesunde Verdauung?

### Erlaubt ist, was bekommt!

Die leichte Vollkost deckt also den Bedarf an allen wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen und unterscheidet sich dadurch nur gering von den Empfehlungen für Jedermann. Im Vergleich zur Vollkost, also zu der für jeden empfohlenen ausgewogenen und gesunden Ernährung, werden jedoch schwer verträgliche Lebensmittel und Zubereitungen gemieden, die erfahrungsgemäß Unverträglichkeiten auslösen.

Früher wurden bei Erkrankungen der Verdauungsorgane strenge Diäten verordnet. Typischerweise verboten sie zahlreiche Nahrungsmittel, Getränke oder Gerichte. Dadurch entstand vielfach das Risiko einer einseitigen Ernährung bis hin zur Mangelernährung. Außerdem waren die empfohlenen Gerichte häufig weder abwechslungsreich noch besonders lecker.

Die leichte Vollkost hingegen ist geprägt von dem Leitspruch: Erlaubt ist, was bekommt! Die Zusammensetzung der Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett unterscheidet sich nicht von den Empfehlungen der „normalen“ Kost. Auch der Kilokaloriengehalt (= Energiegehalt) ist mit dem der Vollkost identisch. Die leichte Vollkost unterscheidet sich von der normalen Kost durch das Weglassen von Zutaten, die schlecht vertragen werden, sowie durch Zubereitungsmethoden, die zu Beschwerden führen. Dadurch ist eine optimale Versorgung mit allen nötigen Nähr- und Vitalstoffen gewährleistet und der tägliche Bedarf an Kilokalorien wird gedeckt. Durch das Weglassen schwer bekömmlicher Speisen und Lebensmittel werden die

Verdauungsorgane sowie Leber und Galle entlastet. Die leichte Vollkost ist ernährungswissenschaftlich sehr gut erforscht und damit absolut praxistauglich. Sie kann auch von gesunden Menschen uneingeschränkt verzehrt werden.

Die individuelle Bekömmlichkeit kann äußerst unterschiedlich sein. Was dem einen bekommt, verträgt ein anderer absolut nicht. Daher gilt der generelle Tipp:

Nutzen Sie die Vielfalt der Lebensmittel und stellen Sie Ihren Speiseplan nach Ihrer persönlichen Verträglichkeit zusammen. Ein genereller Verzicht auf Lebensmittel, die Ihnen wichtig sind, ist nicht unbedingt erforderlich. Sie können den Verzehr dieser Lebensmittel jedoch gezielt verringern oder durch besser verträgliche Lebensmittel teilweise ersetzen.

Verbote gibt es keine, jeder wählt, was ihm am besten bekommt. Speisen und Getränke, die von vielen Menschen schlecht vertragen werden, wie beispielsweise blähende Gemüse und eiskalte Getränke, stehen bei der leichten Vollkost nicht auf dem Speiseplan. Falls Sie diese Speisen jedoch vertragen, spricht natürlich nichts dagegen, wenn Sie weiterhin davon essen bzw. trinken.

### Auf den Punkt gebracht: Die leichte Vollkost ...

- deckt den Bedarf an Nähr- und Vitalstoffen,
- berücksichtigt den individuellen Kilokalorienbedarf,
- ist leicht bekömmlich,
- orientiert sich an aktuellen ernährungsmedizinischen Erkenntnissen zur Vorbeugung chronischer Erkrankungen,
- entspricht normalen Ernährungsgewohnheiten,



- ist ab dem Kleinkindalter für alle Altersgruppen anwendbar, so können alle Familienmitglieder unabhängig vom Alter das gleiche Essen genießen.

### **Besser mehrere kleine Mahlzeiten**

Zu große, üppige Mahlzeiten belasten den Verdauungstrakt. Stattdessen gilt für die leichte Vollkost die Empfehlung, lieber mehrere (fünf bis sechs) kleine Mahlzeiten am Tag zu essen. Versuchen Sie möglichst regelmäßig zu essen, denn auch unregelmäßiges Essen kann Beschwerden auslösen. Um Verdauungsprobleme in der Nacht zu vermeiden, sollten Sie ungefähr zwei Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr essen.

Achten Sie darauf, langsam zu essen und gut zu kauen. Nehmen Sie sich so viel Zeit, dass Sie Ihr Essen wirklich genießen können: für eine Mahlzeit mindestens 20 Minuten, für einen Snack wenigstens zehn Minuten. Getränke sollten Sie möglichst schluckweise trinken. Das verbessert die Verdauungsarbeit grundlegend.

Folgende Tipps können Ihnen helfen:

- Essen Sie langsam. Ein gutes Gespräch beim Essen kann Ihnen helfen, das Essen langsam zu genießen.
- Kauen Sie gründlich.
- Verteilen Sie die Mahlzeiten über den Tag. Fünf Mahlzeiten sind besser als drei.
- Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten schonend zu, z. B. dünsten, garen, leicht anbraten.
- Essen Sie nicht zu heiß und nicht zu kalt.
- Essen Sie nicht zu scharf und nicht zu stark gewürzt.
- Meiden Sie Röststoffe, z. B. in Röstkaffee oder Bohnenkaffee und durch intensives Anbraten.
- Verzichten Sie auf kohlenensäurehaltige Getränke.

- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und für Entspannung.
- Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich regelmäßig. Bewegung wirkt sich positiv auf den Darm aus.

### **Der Lebensmittelfahrplan**

Wie Sie schon gelesen haben, ist bei der leichten Vollkost grundsätzlich alles erlaubt, was vertragen wird. Auf nachfolgende Lebensmittel sollten Sie bei der Zusammenstellung Ihres Speiseplans jedoch besonders achten, denn diese Lebensmittel vertragen sehr viele Menschen besonders schlecht oder besonders gut.

#### **Häufig schlecht vertragen werden:**

- Röststoffe und Fett in großen Mengen: stark oder mit Speck angebratene, geröstete, gegrillte oder frittierte Lebensmittel, Speisen und Backwaren
- fette und geräucherte Fleisch-, Wurst- und Fischwaren
- hart gekochte Eier und fette Eierspeisen (beispielsweise Rührei mit Sahne) und Mayonnaisen
- vollfette Milchprodukte (Käse mit mehr als 40 % Fett i. Tr., Sahne, Vollmilch, Landmilch, Crème fraîche, Crème double, Saure Sahne)
- fette Brühen, Cremesuppen, fette Saucen (Sahnesaucen und Co.)
- große Mengen Streich- oder Kochfett (dazu gehört auch Butter)
- frisches Brot und frische Backwaren, sehr fette Backwaren (Croissants), grobes Vollkornbrot
- fette oder frittierte Kartoffelzubereitungen
- schwer verdauliche oder blähende Gemüse wie Grün-, Rot-, Weißkohl, Rosenkohl, Wirsing, Sauerkraut, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Pilze (Champig-

nons werden oft gut vertragen), Paprika, Gurken und Rettich, Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Kichererbsen oder Bohnen – nicht aber frische grüne Bohnen) und fettreiche Zubereitungen mit diesen und anderen Gemüsesorten

- unreifes Obst, Steinobst, Nüsse, Mandeln, Pistazien, Avocados
- fette Süßigkeiten
- größere Mengen an scharfen Gewürzen (Chili, Cayennepfeffer, Curry, Paprikapulver), Zwiebel- oder Knoblauchpulver. Schwarzen Pfeffer dagegen vertragen viele Menschen, die unter Unverträglichkeit leiden, relativ gut.
- Alkohol in jeder Form und Menge, kohlenstoffhaltige Getränke



### Häufig gut vertragen werden:

- Mischbrot, Weißbrot, Vollkornbrot aus fein gemahlenem Vollkornmehl, Knäckebrot. Alle Brotsorten ohne Nüsse oder grobe Körner, Reiswaffeln
- wenig Butter und Margarine, bei Unverträglichkeit gegenüber normaler Butter oder Margarine bieten sich Halbfettbutter oder -margarine bzw. MCT-Margarine oder -Öl an (siehe Seite 16)
- Putenwurst, fettarmer Käse, fettarme Wurst, Marmelade, Honig, fettarmer Brotaufstrich
- säurearme Obstsorten wie süße Äpfel, Bananen, Birnen, Feigen, Mangos, Papayas, Weintrauben, reife Beeren, Obstsaft, Kompott
- Auberginen, Brokkoli, Chicorée, Fenchel, Karotten, Kürbis, Mangold, Spinat, Pastinaken, Rote Beete, Schwarzwurzeln, Sellerie, Spargel, Tomaten, Zucchini, Blattsalat, Gemüsesäfte
- fettarme Fleisch- und Fischarten bei schonender Zubereitung
- Kartoffeln, Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Reis, Vollkornreis, Nudeln, Vollkornnudeln, Couscous, Bulgur, Grünkern, Hirse, Polenta, Amaranth, Quinoa
- Getreideflocken (eingeweicht), Cornflakes, wenig Nüsse und Körner
- Joghurt, Kefir, Dickmilch, Buttermilch
- Früchte- oder Kräutertee, stilles Mineralwasser

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen, wie Sie durch einen geschickten Austausch von Lebensmitteln und Zubereitungsformen Ihre Mahlzeiten bekömmlicher gestalten können:



## Lebensmittel-Austauschtabelle

Lebensmittel	Leicht verdaulich	Schwer verdaulich
Backwaren	Abgelagerte und fettarme Backwaren, Brot aus fein gemahlenem Vollkorn	Frisches Brot und Hefengebäck, grobe Brotsorten, fettreiche Backwaren
Kartoffeln	Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelbrei	Fettreiche Zubereitungen wie Pommes frites, Bratkartoffeln, Rösti
Reis, Teigwaren	Fettarme Zubereitung	Fettreiche Zubereitung
Gemüse und Salat	Fettarm zubereitete zarte Gemüsesorten, z. B. Karotten, Zucchini, Fenchel, Spinat, Mangold, Blattsalate	Schwer verdauliche, blähende Gemüsesorten, z. B. Gurken, Kohl, Zwiebeln, Paprika, Hülsenfrüchte
Obst	Reifes Obst, Kompott, Obstsäfte, Obstkonserven (möglichst ohne Zucker!)	Unreifes, säurehaltiges Obst, zuckerreiche Obstkonserven, Fruchtsaftgetränke
Fleisch	Mageres, zartes Fleisch, gekocht, gegrillt oder in Folie zubereitet	Fettreiche, stark gewürzte Stücke, paniert oder geräuchert
Wurstwaren	Magere Wurstsorten, z. B. Geflügelwurst, gekochter Schinken, deutsches Corned Beef, Roastbeef	Fettreiche Wurstsorten, z. B. Salami, Leberwurst, Mettwurst, Bratwürste, geräucherte Wurstwaren
Fisch	Magere Seefische, Forelle, gekocht, gedünstet	Fettreiche Fischarten, Räucherfisch, Fisch in Konserven
Eier	Weich gekochte Eier, Eierstich, Rührei, Pfannkuchen (mit wenig Fett zubereitet)	Hart gekochte Eier, stark gezuckerte und fettreiche Eispeisen
Milch und Milchprodukte	Alle fettarmen Sorten wie fettarme Milch, Buttermilch, Molke, Kefir, Dickmilch, Quark, fettarme Käsesorten	Fettreiche Milchprodukte, fettreiche und stark gewürzte Käsesorten, Sahne
Getränke	Malzkaffee, verdünnte Gemüse- und Obstsäfte, Kräutertees, Früchtetee, stilles Wasser	Bohnenkaffee, Alkohol, Limonaden, Colagetränke, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## Die optimale Zubereitung

Gut geeignete Zubereitungsarten sind Dünsten, Kochen, Sieden, Garziehen (Pochieren), Garen im Dampfdrucktopf, im Römertopf oder im Folienschlauch sowie Garen in der Mikrowelle. Nutzen Sie Kochgeschirr, das für fettarmes Garen geeignet ist: Beschichtete Töpfe und Pfannen sind ideal. Nicht empfehlenswert ist scharfes Anbraten bei hohen Temperaturen, weil Sie reichlich Fett benötigen und viele Röststoffe entstehen.

Ein Rührei, das in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl zubereitet wurde, ist für viele empfindsame Mägen gut verträglich. Natürlich ist es möglich, Gemüse mit wenig Öl und geringer Hitze anzubraten. Wenn Sie normales Bratöl nicht vertragen, können Sie auch MCT-Öl verwenden (siehe Kasten). Auch Backen – egal ob es sich um süße oder herzhaftere Gerichte handelt – ist für die meisten Betroffenen bei geringer Bräunung häufig unproblematisch.

Zwar empfiehlt die DGE kurz gegartes Gemüse, um die Nährstoffe möglichst zu erhalten, aber viele Menschen vertragen es schlechter als länger gegartes Gemüse. Probieren Sie bitte aus, welchen Gargrad Sie bei Gemüse am besten vertragen, denn die Nährstoffe kommen nur dann wirklich in Ihrem Organismus an, wenn er das Gemüse auch verwerten kann. Auch Obst ist aus der Konservendose oder dem Glas häufig bekömmlicher als frisches Obst, weil es bereits vorgegart wurde. Bei guter Bekömmlichkeit von frischen Produkten oder kurz gegarten Lebensmitteln sollten Sie diese ganz klar bevorzugen.

### MCT-Fette

MCT bezeichnet Fette mit mittelkettigen Triglyzeriden (MCT = medium chain triglycerides). Sie werden empfohlen, wenn „normales“ Fett nicht verdaut werden kann. Diese MCT-Fette werden im Darm leichter aufgespalten und gelangen auf direktem Weg in die Leber, wo sie zügiger abgebaut werden können.

## Führen Sie Protokoll

Bei der leichten Vollkost gelten keine strengen Vorschriften, festen Vorgaben oder starren Ernährungspläne. Unverträglichkeiten können sehr unterschiedlich auftreten, daher ist eine einheitliche Empfehlung nicht möglich und sinnvoll. Die Rezepte in diesem Buch sind geprüft, die Hinweise und Tipps entsprechen den aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen. Aber natürlich kann kein Arzt oder Diätassistent wissen, was jeder einzelne Mensch verträgt.

Um Ihren persönlichen problematischen Lebensmitteln auf die Spur zu kommen, führen Sie ein Ernährungsprotokoll: Notieren Sie sich, was Sie wann in welcher Menge gegessen und getrunken haben, und halten Sie eventuell auftretende Beschwerden fest. Schreiben Sie bitte auch auf, welche Besonderheiten für die Mahlzeit vorlagen, wie z. B. „aufgewärmt“, „besonders kalt“, „besonders heiß“, „besondere Würzung“, „in Eile“, „sehr spät abends“ oder spezielle Zubereitungsmethoden.

So finden Sie nach und nach heraus, welche Nahrungsmittel oder Besonderheiten Unverträglichkeiten auslösen. Diese sollten Sie vorübergehend meiden. Nach

einiger Zeit (mehrere Wochen oder Monate) sollten Sie die Bekömmlichkeit noch einmal überprüfen. Dafür essen Sie das entsprechende Lebensmittel an einem „guten Tag“, also an einem Tag ohne Beschwerden. Danach können Sie entscheiden, ob Sie es erneut in Ihren Speiseplan aufnehmen möchten, denn manche Unverträglichkeiten verschwinden, wenn sich das Verdauungssystem insgesamt beruhigt und neu eingespielt hat. Entscheidend ist immer Ihre persönliche Erfahrung.

### Die richtigen Getränke

Nehmen Sie täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich. Diese Empfehlung gilt für eine gesunde Ernährung und damit auch für die leichte Vollkost. Bei Erkrankungen mit Flüssigkeitsverlust (z. B. Durchfall oder Erbrechen), bei großer Hitze oder starker körperlicher Betätigung sollten Sie mehr trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Die Getränke sollten möglichst 30 Minuten vor oder 30 Minuten nach dem Essen getrunken werden.

Grundsätzlich gut bekömmlich sind Wasser und Mineralwasser ohne Kohlensäure und nicht stark gekühlt. Die Kohlensäure können Sie mit einer Gabel aus Getränken „herausrühren“.

Alkoholische Getränke sind bei einer gesunden Ernährung generell nicht zu empfehlen und grundsätzlich gar nicht im Zusammenhang mit Verdauungsbeschwerden. Inzwischen gibt es alkoholfreien Wein bzw. Sekt, sodass Sie bei festlichen Anlässen mit anstoßen können. Falls Sie doch einmal etwas Alkoholisches trinken wollen, besprechen Sie das mit Ihrem behandelnden Arzt, denn er kennt Ihre Krankheitsgeschichte und kann Ihre Fragen am besten beantworten.

Viele Menschen haben Probleme mit Fruchtsäften. Das ist auf die enthaltene Fruchtsäure zurückzuführen. Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa) können Fruchtsäfte den Darm übermäßig reizen. Als Schorle, am besten im „Drittelmix“ (zwei Teile Wasser, ein Teil Saft), sind Säfte jedoch in der Regel recht gut verträglich. Probieren Sie es aus.

Kräuter- und Früchtetees sind häufig gut bekömmlich, doch Früchtetees sollten Sie wegen der Fruchtsäure mit reichlich Wasser aufgießen. Schwarztee sollten Sie ebenfalls mit mehr Wasser aufgießen und kürzer ziehen lassen. Malzkaffee und reizstoffarmen Bohnenkaffee (Schonkaffee) vertragen Menschen mit Verdauungsproblem häufig auch gut. Schonkaffee wird nach einem speziellen Verfahren hergestellt und enthält dadurch weniger Reizstoffe, die bei der Röstung der Kaffeebohnen entstehen können. Gut bekömmlich ist er auch, wenn Sie ihn mit Milch gemischt trinken. Koffeinfreier Kaffee dagegen bereitet oft Beschwerden, weil er nicht reizstoffarm ist.



### **Gewürze für die Verdauung**

Die meisten Kräuter und Gewürze fördern die Gesundheit, mit Salz und scharfen Gewürzen sollten Sie jedoch sparsam umgehen. Bei Magen-Darm-Beschwerden ist es ratsam, tiefgefrorene Kräuter zu verwenden oder die Kräuter mitzugaren.

Nicht nur beim Reizdarmsyndrom können scharfe Gewürze wie Pfeffer, Chili und Curry zu Irritationen der Dünndarmschleimhaut führen. Die Nährstoffe gelangen unverdaut in den Dickdarm, durch die dortige bakterielle Fermentation entstehen Gase, die den Darm aufblähen und ein Völlegefühl verursachen, das sich schmerzhaft ausweiten kann.

Es gibt aber auch Gewürze und Küchenkräuter, die gezielt den Darm beruhigen und seine Funktion günstig beeinflussen.

Würzen Sie Ihre Mahlzeiten kreativ mit darmberuhigenden Kräutern:

- Anis ist der Klassiker bei Verdauungsbeschwerden. Er wirkt krampflösend und lindert daher Blähungen. Anis wird oft zusammen mit Fenchel und Kümmel eingesetzt.
- Artischocke hat eine appetitanregende, cholesterinsenkende Wirkung und kann bei Gallenbeschwerden lindernd eingesetzt werden.
- Basilikum mildert Blähungen und Krämpfe.
- Fenchelsamen sind besonders bekömmlich, sie wirken krampflösend und lindern Blähungen.
- Flohsamen helfen sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall.

- Ingwer kann bei Übelkeit, Appetitlosigkeit und Magenproblemen angewendet werden.
- Kamille ist bekannt für ihre entzündungshemmende Wirkung.
- Kümmel fördert die Durchblutung der Magen- und Darmschleimhäute und wirkt krampflösend.
- Kurkuma hilft bei vielen Verdauungsbeschwerden, z. B. Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen, Gallenbeschwerden und Blähungen.
- Muskat ist geeignet bei Übelkeit, Durchfall und Blähungen.
- Nelkenwurz regt die Drüsen im Magen-Darm-Trakt an und hilft gegen Krämpfe.
- Pfefferminze besitzt eine krampflösende Wirkung und lindert Blähungen.
- Thymian enthält ätherische Öle und Bitterstoffe, die verdauungsfördernd sind.
- Zitronenmelisse wirkt krampflösend und lindert Blähungen.

### **Nährstoffzusammensetzung der leichten Vollkost**

Wie bereits beschrieben, unterscheidet sich die leichte Vollkost in der Zusammensetzung hinsichtlich der Nährstoffmengen nicht von der normalen Vollkost, das gilt auch für die empfohlene Zusammensetzung der Hauptnährwerte. Die DGE empfiehlt für die Energiezufuhr folgende Richtwerte: 55 bis 60 Prozent Kohlenhydrate, 10 bis 15 Prozent Eiweiß und 30 Prozent Fett. Ebenso ist auch der Gehalt der täglichen Energiezufuhr mit der Vollkost vergleichbar. Um nicht zuzunehmen, sollten

Sie jedoch darauf achten, dass die zugeführte Kalorienmenge mit dem täglichen Verbrauch „harmoniert“.

Bei der leichten Vollkost kommen, wie Sie schon gelesen haben, nur gut verträgliche Nahrungsmittel zum Einsatz. Auf Lebensmittel, die oft Beschwerden auslösen, wird verzichtet. Aus diesem Grund sind bei den einzelnen Nährstoffen einige Besonderheiten zu beachten.

### **Kohlenhydrate**

Kohlenhydrate gehören neben Eiweiß und Fett zu den wichtigsten Nährstoffen unserer täglichen Nahrung. Ein Gramm Kohlenhydrate liefert vier Kilokalorien. Kohlenhydrate sind der schnelle Energielieferant für die Muskeln unseres Körpers.

Kohlenhydrate sind in Getreide, Brot, Kartoffeln, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Salaten, allerdings auch in Süßigkeiten, Säften, Limonaden, Honig, Kuchen, Keksen oder Schokolade enthalten. Kohlenhydrate werden in Einfachzucker, Doppelzucker und Vielfachzucker unterteilt. Zu den Einfachzuckern gehören Traubenzucker (Glukose), Fruchtzucker (Fruktose) und Schleimzucker (Galaktose). Zu den Doppelzuckern zählen zum Beispiel Haushaltszucker und Milchzucker (Laktose), zu den Vielfachzuckern gehört Stärke.

In der leichten Vollkost sollte der größte Anteil der täglich gegessenen kohlenhydrathaltigen Lebensmittel aus der Gruppe der komplexen Kohlenhydrate stammen. Das bedeutet, dass Sie bei Kartoffeln, Getreideprodukten, Gemüse, Salaten und – je nach Verträglichkeit – auch bei frischem Obst und Hülsenfrüchten reichlich zugreifen sollten. Diese Nahrungsmittel liefern reichlich „gesunde“ Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und darmgesunde Ballaststoffe.

- **Getreideprodukte:** Vollkornbrot, Vollkornreis und Vollkornnudeln sind besser als Weißmehlprodukte. Beachten Sie Ihre individuelle Verträglichkeit, ggf. probieren Sie vorsichtig einzelne Vollkornprodukte aus.
- **Gemüse, Salat, Kartoffeln und Obst:** Diese Nahrungsmittel sind äußerst gesund. Frisches Obst bzw. Rohkost wird jedoch nicht von jedem gut vertragen. Testen Sie daher, in welcher Menge Rohkost und frisches Obst für Sie geeignet sind. Gekochtes, geschältes oder zerkleinertes Gemüse oder Obst ist oft bekömmlicher.
- **Zucker:** Ob Haushaltszucker, brauner Zucker oder Honig – zu viel davon macht dick und fördert die Entstehung von Karies.

### **Ballaststoffe fördern die Verdauung**

Ballaststoffe werden zur Gruppe der Kohlenhydrate gezählt. Früher dachte man, sie seien unnötiger Ballast, weil sie unverdaut wieder ausgeschieden werden. Heute weiß man, dass sie viele wichtige Funktionen im menschlichen Verdauungsapparat übernehmen.

Sie kommen vorwiegend in Getreide- und Vollkornprodukten vor, liefern jedoch keine Kalorien. Außerdem regen sie zum gründlichen Kauen an und verhindern so, dass das Essen zu hastig hinuntergeschlungen wird. Ballaststoffe quellen im Dickdarm auf und beschleunigen dadurch die Darmpassage. Dadurch beugen sie Verstopfung, Darmerkrankungen und sogar Krebs vor.

Gute Lieferanten für Ballaststoffe sind Kleie, Leinsamen, Vollkornmehl, Vollkornprodukte, Vollkornteigwaren und Müsli, Gemüse, Kartoffeln sowie Obst. Achten Sie auf eine ausreichende Trink-

menge, da Ballaststoffe reichlich Flüssigkeit benötigen, um gut quellen zu können. Falls Sie bisher wenig ballaststoffreiche Lebensmittel gegessen haben und dies nun ändern möchten, sollten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1,5 bis 2 Liter pro Tag) achten.

In der leichten Vollkost sollte die Ballaststoffmenge etwas niedriger liegen als bei der normalen Ernährung. Mindestens 25 Gramm Ballaststoffe sollten Sie aber täglich zu sich nehmen, um eine geregelte Verdauung zu gewährleisten und dennoch keine Unverträglichkeiten zu riskieren. Die Verträglichkeit vieler ballaststoffreicher Lebensmittel ist individuell sehr verschieden. Daher ist es für Sie wichtig, vorsichtig auszuprobieren, welche ballaststoffreichen Nahrungsmittel Sie vertragen. Ballaststoffarme Lebensmittel werden von empfindlichen Menschen besser vertragen als ballaststoffreiche. Beobachten Sie bei ballaststoffreichen Speisen Völlegefühl und Blähungen, stellen Sie Ihren Speiseplan auf leichter verträgliche Lebensmittel um. Tasten Sie sich langsam an Ihre persönliche Toleranzschwelle heran.

So sieht ein Tag mit einer optimalen Ballaststoffverteilung aus:

- 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 Scheibe Mischbrot, oder: 1 Portion Müsli, ungezuckert (ca. 2 EL Müsli Mischung, 100 g Naturjoghurt, ½ geriebener Apfel),
- 1 Apfel, 1 Banane (oder 2 Portionen anderes frisches, verträgliches Obst),
- 3 mittelgroße Kartoffeln,
- 1 große Portion gekochtes Gemüse (200 g) und eine kleine Schüssel gekochter Salat (ca. 150 g).

### Sonderfall Kohlenhydrat-unverträglichkeiten

#### Laktoseintoleranz

Viele Magen-Darm-Patienten leiden auch unter Laktoseintoleranz. Die Betroffenen können Milchzucker nicht verdauen, weil das milchzuckerspaltende Enzym Laktase in zu geringer Menge vorhanden ist. Der Milchzucker gelangt unverdaut in den Dickdarm und verursacht Übelkeit, Bauchschmerzen und Durchfälle. Eine deutliche Besserung der Beschwerden beobachten Betroffene, wenn sie milchzuckerhaltige Lebensmittel meiden bzw. reduzieren.

Laktosereiche Lebensmittel:	Laktosearme Lebensmittel:
Vollmilch	laktosefreie Milch oder Sojamilch
Eis	selbstgemachtes Fruchtsorbet oder laktosefreies Eis
Milchschokolade	Zartbitterschokolade oder laktosefreie Schokolade
Schmelzkäse	Camembert, Emmentaler

Wichtig bei diagnostizierter Milchzuckerunverträglichkeit ist, die persönliche Toleranzgrenze herauszufinden. Häufig bessern sich die Beschwerden schon, wenn nur ein bestimmtes milchzuckerreiches Lebensmittel reduziert oder weggelassen wird. Teilweise können geringere Mengen auch nach einiger Zeit erneut probiert und toleriert werden.