

BERNHARD HOBELSBERGER | PROF. DR. MARTIN STORR
IRA KÖNIG

DR. FOOD

FÜR MAGEN, DARM & VERDAUUNG

Die besten Ernährungsstrategien
für ein gutes Bauchgefühl

G|U

Teil 1

DIE VERDAUUNG UND IHRE BESCHWERDEN

Die Verdauung: Expedition zur Körpermitte	8	Reizmagen: Trouble im Mittelreich	46
Die Verdauung: Alle Organe im Überblick	10	Magenschleimhautentzündung: Schutzmantel im Stress	48
Die Speiseröhre: Sorgt für guten Rutsch	12	Magenspiegelung	52
Der Magen: Ein sensibler Dehnungskünstler	14	Magengeschwür: Schmerzhafte Lücke in der Schleimhaut	53
Steckbrief: Der Magen	16	Magen-Darm-Infekt: Alles fließt	56
Der Darm: Kraftwerk des Körpers	18	Blähungen: Bitte mal die Luft rauslassen!	58
Der Dickdarm und seine Bakterien	22	Spaß ohne Gas	60
Pankreas, Leber, Galle: Helfer der Verdauung	26	Durchfall: Strategien gegen die Reizdarm	62
Appetitlosigkeit: Lustlos vor vollen Tellern	28	Die Top-5-Auslöser für Durchfall	63
Aufstoßen: Bäuerchen für die Großen	30	Erste Hilfe bei Durchfall	64
Sodbrennen: Kampf gegen die Säure	32	Verstopfung: Bummelstreik im Darm	66
Reflux: Feuer hinter dem Brustbein	34	Reizdarm: Ein hartnäckiger Rebell	68
Erbrechen: Alles muss raus	36	Colitis ulcerosa und Morbus Crohn: Feuer im Darm	70
Was hilft bei Übelkeit und Erbrechen?	38	Ernährung bei CED	72
Reiseübelkeit: Wenn die Fahrt krank macht	40	Divertikel: Beulen im Dickdarm	76
Magendrücken: Die Last auf dem Oberbauch	42	Hämorrhiden: Die Po-Probleme	78
SOS-Tipps bei Magenweh	43	Nahrungsmittelallergie: Wenn Nüsse die Luft rauben	80
Ernährung bei Magendrücken	44	Zöliakie: In Not durch Brot	84
Ein ungebeter Gast: Der Helicobacter pylori	45	Laktoseintoleranz	88
		Fruktoseintoleranz	90
		Histaminunverträglichkeit	92

Teil 2

DIE HEILKRAFT DER NAHRUNG

Lieblingskost für Magen und Darm: Mediterrane Küche	94	Fermentieren: Slow Food für die Verdauung	120
Superfood all'italiana	96	Richtig trinken: Verdauung mit Flutscheffekt	122
Eiweiß: Baustoff des Lebens	98	Augenblick, bitte! Wie Achtsamkeit den Darm streicht	124
Alles in Butter? Was gute Fette für den Darm leisten	102	Die Rosinen-Meditation	125
Alles auf Zucker	104	Smartere garen: Kochtechniken für Magen und Darm	126
Das Zuckerlexikon	108	Fertiglebensmittel: Essen ist fertig!	128
Ballaststoffe: Die Fitmacher für die Verdauung	110	Die Low-FODMAP-Diät: Verzicht bringt Ruhe im Bauch	132
Löffelweise Gesundheit: Darmfroh mit Joghurt und Co.	112	Der FODMAP-Kreisel	134
Präbiotika: Happy Meal für die nützlichen Darmbakterien	114	Welche Lebensmittel sind erlaubt?	135
Superfood für die Darmflora	116	Ernährungstagebuch: Detektiv Roquefort ermittelt	137
	118	Das Ernährungstagebuch richtig ausfüllen	138

Teil 3

GESUND UND LECKER ESSEN	140	Quinoa-Tabouleh mit Lachs	174
Himbeer-Vanille-Porridge	142	Thunfischsalat mit Chinakohl, Mais, Ei und Oliven	176
Hafergrütze mit Kompott	144	Israelischer Kohlrabisalat mit Zitronenjoghurt und Feta	178
Birchermüsl	146	Herzhafte Kartoffelsuppe	180
Hirsebrei mit Mandelmus und Beeren	148	Kürbiseintopf mit Hackbällchen	182
Nussmüsl aus dem Ofen	150	Hähnchencurry mit Gemüse	184
Reisküchlein mit Mandeln und Rosinen	152	Fischragout mit Garnelen in Dill-Zitronen-Sauce	186
Buchweizen-Cookies mit Mandeln	154	Italienische Fenchelnudeln	188
Bananenbrot mit Nüssen	156	Auberginenauflauf mit Hackfleisch und Tomaten	190
Saatenbrot	158	Gekräuterter Fisch im Gemüsepackchen	192
Chia-Stangen	160	Süßkartoffeln mit Orangen-Tahin-Sauce und Salat	194
Paprika-Hummus mit Ingwer	162	Orientalisches Ofengemüse mit Minzjoghurt	196
Eier-Senf-Dip mit Schnittlauch	164	Buchweizenpfannkuchen mit Feta-Spinat-Füllung	198
Bunter Gemüsequark mit Oliven	166	Polenta-Pizza mit Tomaten, Paprika und Feta	200
Guacamole mit Mais	168		
Herzhafte Amarant-Knusperplätzchen	170		
Tomaten-Polenta	170		
Kräuter-Quinoa mit Schafskäse	171		
Zucchini-Nudeln	171		
Asiatischer Glasnudelsalat mit Huhn und Garnelen	172		

Sachregister	202	Adressen	205
Rezeptregister	204	Autoren	206
Bücher	204	Impressum	208

Vorwort

Deutschland hat Darm. Millionen Bundesbürger kämpfen mit Verstopfung, Blähungen, Schmerzen und anderen Verdauungsproblemen. Die richtige Ernährung macht die Mitte wieder stark.

VERDAUUNG MIT HAPPY END

Schon enorm, was Magen und Darm so leisten. Im Lauf eines Menschenlebens verarbeiten diese Verdauungsorgane rund 30 Tonnen leckerer Pasta, knackiger Äpfel, saftiger Steaks und butterweicher Croissants. Ihre Hauptaufgabe: die verzehrten Lebensmittel in ihre Nährstoffe zerlegen und passgenau für den Stoffwechsel verfügbar machen. Damit diese Demontage gut funktioniert, greifen viele Rädchen ineinander – etliche Organe, aber auch Verdauungssäfte, Enzyme, Hormone und Bakterien. Im Idealfall läuft dieser Prozess, der bereits im Mund mit der Vorverdauung der Kohlenhydrate beginnt, völlig unmerklich ab. Dass Magen und Darm gut gearbeitet haben, erfahren wir dann erst, wenn die Abfallprodukte pünktlich nach draußen drängen. Doch Verdauung mit Happy End ist leider selten geworden. Millionen von Bundesbürgern plagen sich mit Sodbrennen, Reizdarm, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Divertikeln, Hämorrhoiden und anderen Störungen im Reich der Mitte. Jeder Dritte beispielsweise kämpft regelmäßig mit Verstopfung. Abführmittel und Magensäureblocker gehören zu den meistverkauften Medikamenten in den Apotheken. Früher hatte Deutschland Rücken, heute haben wir Darm. Inklusive der negativen Auswirkungen auf Wohlbefinden und Stoffwechsel, die Verdauungskapriolen mit sich bringen.

Die Ernährung ist entscheidend

In den meisten Fällen rührt Verdauungsstress von falscher Ernährung her. Logisch: Denn Speiseröhre, Magen, Dünndarm und Dickdarm stehen in direkter Berührung mit der Nahrung. Umgekehrt bietet diese enge Beziehung zwischen Lachsbrötchen und Leibesmitte auch eine einmalige Chance. Denn wer seinen Speiseplan auf die natürlichen Bedürfnisse von Magen und Darm abstimmt, der kommt wieder in den Genuss eines guten Bauchgefühls. Der Darm wird vom Stress zum Wohlfühlorgan – und zur Grundlage der Gesundheit.

Steckbrief: Der Magen

Seine Aufgabe

Speicherung und Verdauung von Nahrung.

Seine Lage

Der Magen befindet sich im linken und mittleren Oberbauch direkt unter dem Zwerchfell. Sein tiefster Punkt liegt etwas unterhalb des Nabels.

Seine Größe

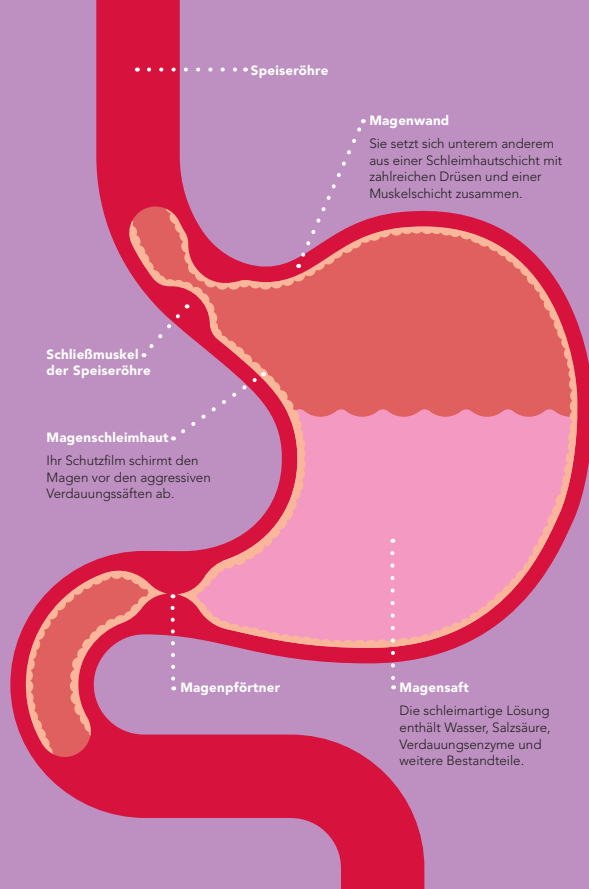
Sie schwankt individuell, aber auch nach Lebensalter und Füllungszustand. Mäßig gefüllt ist der Magen zwischen 20 und 30 Zentimeter lang und fasst etwa 1,5 Liter.

Was er liebt

Regelmäßige Mahlzeiten – der Magen ist ein Gewohnheitstier. Kleine Portionen. Warme Speisen. Magenberuhigenden Lakritzte. Kartoffelsuppe.

Was er hasst

Stress. Verdorbene Speisen. Das Bakterium *Helicobacter pylori*. Schmerz- und Rheumamittel wie Aspirin oder Ibuprofen. All diese Dinge können zur dauerhaften Entzündung der Magenschleimhaut (Gastritis) führen.



Zöliakie: In Not durch Brot

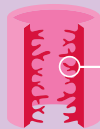
*Manche Menschen werden von Weizen und Co. krank.
Wer mit Zöliakie kämpft, muss deshalb zeitlebens auf Lebensmittel
mit dem Weizeneiweiß Gluten verzichten.*

Bauchschmerzen nach einer Semmel, Blähungen und Durchfall nach einer Pizza: Solche Symptome deuten auf eine Zöliakie hin. Bei dieser Krankheit verträgt der Körper das Getreideeiweiß Gluten nicht – bereits ein Viertel Gramm Weizen bereitet Ärger. Gluten steckt in vielen Getreidesorten, aber auch in anderen Lebensmitteln. Es führt dazu, dass die Darmschleimhaut ständig entzündet ist, und mit der Zeit verkümmern die Zotten der Darmschleimhaut, also die Ausstülpungen, über die wichtige Nährstoffe aus dem Verdauungstrakt in den Körper gelangen. Die gute Nachricht: Durch eine strikte Diät wird die Erkrankung geheilt, die Betroffenen sind anschließend gesund. Nach Schätzungen leiden rund 400.000 Deutsche an dieser

chronischen Darmerkrankung. Bei den meisten wurde die Krankheit bislang nicht diagnostiziert.

WAS PASSIERT BEI ZÖLIAKIE GENAU?

Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung. Der Organismus hält das Gluten für einen feindlichen Stoff, den es zu bekämpfen gilt. Er bildet Abwehrstoffe, die die Schleimhaut im Dünndarm angreifen. Dadurch entzündet sie sich und diese Entzündung bewirkt, dass die Zotten im Dünndarm kürzer werden. Verkleinerte Zotten tun sich schwerer mit der Nährstoffaufnahme, es kommt zu Mangelzuständen, vor allem weil Eisen, Zink, Vitamin B₁₂ und Kalzium fehlen. Betroffene Kinder bleiben in der Entwicklung zurück.



gesunde Schleimhaut mit
intakten Darmzotten



entzündete Schleimhaut mit
verkümmerten Darmzotten



Was ist Gluten?

Bei Gluten handelt es sich um ein natürliches Speicherprotein in Getreide. Beim Backen sorgt es dafür, dass sich die Zutaten gut vermischen und der Teig elastisch bleibt. Deshalb wird es auch Klebereiweiß genannt. Für den Organismus hat Gluten keine Bedeutung, der Körper kann gut darauf verzichten.

IN WELCHEN LEBENSMITTELN STECKT GLUTEN?

Der Unruhestifter kommt in den meisten einheimischen Getreidesorten vor sowie in allen Lebensmitteln, die dieses Getreide enthalten. Konkret geht es um Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Einkorn, Emmer, Kamut, Triticale. Eine Sonderstellung nimmt Hafer ein: Zöliakiepatienten können ihn essen, wenn er sortenrein angebaut und verarbeitet wurde. Zu den glutenhaltigen Lebensmitteln zählen Mehl, Weizenstärke, Paniermehl, Nudeln, Müsli und alle Backwaren von Brot über Kekse bis hin zu Salzstangen. Auch im Bier steckt Gluten, schließlich bildet Getreide neben Hopfen die Basis des Getränks. Couscous (zerriebener Grieß von z. B. Weizen) und Bulgur (vorgekochter, fein zerschnittener Hartweizen) sind gleichermaßen tabu bei Zöliakie. Veganer Fleischersatz wird oft aus Seitan hergestellt, einer stark glutenhaltigen tofuähnlichen Substanz aus Weizen.

BESCHWERDEN

Durchfall und Bauchschmerzen sind klassische Symptome für Zöliakie. Sie betreffen allerdings nur ein Zehntel aller Patienten, bei den anderen sind die Beschwerden diffus. Möglich sind unter anderem Kopfweg, Zyklostörungen, Schlaflosigkeit, fehlender Appetit, Depressionen oder erhöhte Leberwerte. Betroffene Kinder sind oft schlecht gelaunt und weinerlich. Nahezu jedes Organsystem kann durch die Krankheit betroffen sein. Und dann gibt es noch Patienten, die gar keine Beschwerden haben. Daher ist bei Verdacht auf Zöliakie eine Diagnose so wichtig.

Geht ohne Probleme:



- Glutenfreie Getreidesorten wie Buchweizen, Reis, Mais, Hirse, Amarant, Quinoa, Hafer
- Naturbelassenes Obst und Gemüse, Kartoffeln, Salate
- Pflanzenöle, Milchprodukte, Fisch und ungewürztes Fleisch

Geht gar nicht:



- Pizza, Brot, Nudeln, Bier, Müsli, Kekse etc., wenn sie aus Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel oder Grünkern hergestellt wurden
- Wurstwaren, Lightprodukte, Saucen, Desserts und Konserven können Zusätze von Gluten enthalten

WEIZENALLERGIE UND WEIZENSENSITIVITÄT

Wenn Brot Not macht, liegt das nicht immer an Zöliakie. Wer allergisch oder empfindlich auf Weizen reagiert, kann ebenfalls unangenehme Symptome verspüren.

WEIZENALLERGIE: Vor allem bei Kindern zählen die Eiweiße im Weizen zu den Hauptallergenen. Typische Anzeichen: Juckreiz und Schwellung in Mund, Nase, Augen und Rachen, Atemnot (»Bäckerasthma«), Hautausschlag, aber auch Bauchschmerzen, Übelkeit oder Durchfälle. Ein Beschwerdetagebuch, ein Labortest auf IgE-Antikörper und ein Haut-Pricktest kommen der Allergie auf die Spur.

WEIZENSENSITIVITÄT: Hat der Arzt Zöliakie und Weizenallergie ausgeschlossen und bringt der Verzicht auf Weizen Besserung, könnte eine Weizensensitivität vorliegen. Die ist tatsächlich häufiger, bis zu 6 Prozent der Bevölkerung sind betroffen. Im Vergleich: An Zöliakie leiden etwa 1 Prozent, an einer Weizenallergie weniger als 1 Prozent. Welche Getreidemole-

küle den Darm irritieren, ist noch unklar: Neben Gluten kommen auch ATI (Amylase-Trypsin-Inhibitoren) infrage, also sogenannte Antinährstoffe, sowie unverdauliche Kohlenhydrate, also FODMAPs (→ Seite 132).

»FREI VON«-LEBENSMITTEL

Brot, Brötchen, Nudeln, Pizzateig oder Paniermehl gibt es längst auch als glutenfreie Varianten. Verwendet werden meist Mehle aus Vollkornreis, Mais, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Kartoffeln, Kastanien, Sojabohnen, Leinsamen oder Mandeln. Um glutenfreie Mehle backfähig zu machen, werden zumeist zusätzliche Bindemittel benötigt. Bei verarbeiteten Produkten hilft das Glutenfrei-Symbol: eine durchgestrichene Ähre in einem Kreis. Glutenfreies Bier wird aus Reis, Buchweizen oder Hirse hergestellt.

Grundsätzlich frei von Gluten sind naturbelassenes Obst und Gemüse, Kartoffeln, Salate, Pflanzenöle sowie Milchprodukte, Fisch und ungewürztes Fleisch. (Würzmischungen können glutenhaltigen Malzzucker enthalten.) Eine Alternative zu glutenhaltigen Getreidearten sind z. B. Hirse und Mais.



Wichtig zu wissen

Für gesunde Menschen bietet eine glutenfreie Ernährung keine Vorteile. Glutenfreies Brot z. B. enthält weniger Ballaststoffe. Backwaren ohne Gluten sind eher krümelig und schmecken ungewohnt. Zudem enthalten viele dieser Produkte mehr Zucker und Fett, um sie normalen Produkten anzugleichen.

Gekräuterter Fisch im Gemüsepäckchen

Dieses zarte Fischlein wird in Backpapier gegart – ideal bei empfindlichem Magen. Gut verträgliche Zubereitungsarten sind auch Dünsten in wenig Wasser, Dampfgaren, Kochen in wenig Wasser und Garen im Bratschlauch. Auf kräftiges und fettreiches Braten, Frittieren und Grillen von Fleisch, Fisch und Gemüse lieber verzichten.

- 1 kleiner Zucchini
- 5 Kirschtomaten
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Schlagsahne (laktosefrei)
- Salz
- 1 TL getrockneter Thymian
- ½ TL abgeriebene Zitronenschale
- 125 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 1 TL Zitronensaft

 1 Portion

 Zubereitung: 15 Min.
Backen: 20 Min.

- Backofen auf 200° vorheizen. Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in feine Streifen oder mit einem Messer in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
- In einer Schüssel Öl, Sahne, 1 Msp. Salz, Thymian und Zitronenschale mit Zucchini und Tomaten mischen. Lachs waschen und trocken tupfen.
- Die Gemüsemischung kompakt auf ein Stück Backpapier (ca. 40 x 40 cm) geben und den Fisch daraufsetzen. Fisch mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen.
- Das Backpapier zum Päckchen falten und die Seiten fest zudrehen (soll wie ein Bonbon aussehen). Päckchen im heißen Ofen 18–20 Min. backen.



Dazu schmecken Reis, Hirse oder Nudeln.

Mit gesunder Ernährung zu mehr Wohlbefinden in der Körpermitte

Magen, Darm und Verdauung leisten jeden Tag Schwerstarbeit – von uns meist unbemerkt, laufen dort komplexe Vorgänge ab. Dass dieses System einwandfrei funktioniert, dazu können wir mit einer gesunden Lebensweise eine Menge beitragen. Wer sich die richtigen Lebensmittel auf den Teller holt, der kann viele der häufigen Krankheiten und Störungen des Magen-Darm-Trakts selbst kurieren – und das oft besser als mit Tabletten.

Spannend

Dieses Buch erklärt auf unterhaltsame Weise, wie das kleine Kraftwerk in unserer Körpermitte funktioniert, und zeigt das faszinierende Zusammenspiel von Organen, Verdauungssäften, Nervensignalen und Bakterien.

Informativ

Ob kleine oder größere Beschwerden – erfahren Sie, welche Lebensmittel Ihre Verdauungsorgane bei Durchfall, Verstopfung und Co. wieder in Balance bringen. Und selbst bei chronischen Erkrankungen können mit der richtigen Ernährungsstrategie erstaunliche Erfolge erzielt werden.

Praktisch

Genießen und heilen: 33 abwechslungsreiche Rezepte machen Lust auf köstliche Gerichte, die für ein gutes Bauchgefühl sorgen. Und das von morgens bis abends – mit Rezepten für Frühstück, Mittag- und Abendessen.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-7254-9



9 783838 672549

www.gu.de