

Agnieszka Peralta Martin

Dr. Peter Heilmeyer

Airfryer

BALANCE

Sanft essen bei

Reizdarm



60

Rezepte für
mehr Ruhe
im Bauch

GU

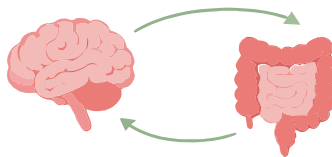
Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Airfryer-Wissen: So geht's!	6
Wenn der Darm überreagiert	9
Nur Blähungen - oder mehr?	13
Der Darm aus dem Gleichgewicht	16
Die richtige Auswahl - so wird Essen verträglich	23
Umsetzung im Alltag	29
Hinweise zu den Rezepten	37
Rezepte	40
Frühstück & Snacks	40
Suppen, Bowls & Salate	66
Veggie & Beilagen	92
Geflügel, Fleisch & Fisch	118
Desserts & Kuchen	144
Rezeptregister	170
Stichwortverzeichnis	173
Airfryer-Balance-Buchreihe	174
Zu den Autoren	175
Impressum	176



Darm und Gehirn im Austausch

Darm und Gehirn stehen über Nervenbahnen und Botenstoffe in engem Kontakt. Signale werden ständig in beide Richtungen weitergegeben.



- über Nervenbahnen
- über Botenstoffe
- beeinflusst Stimmung, Stress und Beschwerden



Ein gereizter Darm wirkt nicht nur im Bauch. Er beeinflusst zahlreiche Prozesse im Körper und wird selbst von vielen Faktoren mit beeinflusst.

Das zweite Gehirn im Bauch

Ein zentraler Schlüssel zum Verständnis dieser Zusammenhänge liegt im Nervensystem des Darms. Der Darm besitzt ein eigenes Netzwerk aus Nervenzellen, das weitgehend unabhängig arbeitet und zugleich eng mit dem Gehirn verbunden ist. Dieses sogenannte enterische Nervensystem steuert Verdauungsprozesse, koordiniert Darmbewegungen und reagiert unmittelbar auf Reize aus der Nahrung.

Gleichzeitig findet ein ständiger Austausch mit dem Gehirn statt. Signale werden in beide Richtungen weitergeleitet – vom Kopf in den Bauch und vom Bauch zurück ins Gehirn. Das erklärt, warum Stress, Anspannung oder emotionale Belastung direkt auf die Verdauung wirken kann. Der Darm reagiert darauf nicht verzögert, sondern unmittelbar. Umgekehrt kann ein gereizter Darm das gesamte Wohlbefinden beeinflussen und zu innerer Unruhe, verminderter Belastbarkeit oder Konzentrationsproblemen führen.

Beim Reizdarm (auch Reizdarm-Syndrom, RDS) ist dieses System besonders sensibel eingestellt. Reize werden schneller wahrgenommen und intensiver verarbeitet. Was für andere problemlos möglich ist, kann hier bereits eine deutliche Reaktion auslösen. Diese erhöhte Empfindlichkeit betrifft nicht nur den Darm selbst, sondern das gesamte Zusammenspiel zwischen Körper und Nervensystem.

Hormone, Immunsystem und innere Balance

Neben dem Nervensystem spielen auch hormonelle Prozesse und das Immunsystem eine wichtige Rolle. Der Darm produziert zahlreiche Botenstoffe und beeinflusst vielfältige Signalwege im Körper. Dazu gehört unter anderem Serotonin, das zu einem großen Teil im Darm gebildet wird. Obwohl dieses Serotonin vor allem lokal wirkt, steht der Darm über verschiedene Mechanismen in enger Verbindung mit dem Gehirn und kann so auch Stimmung und Wohlbefinden beeinflussen.

Gleichzeitig sitzt ein wesentlicher Teil des Immunsystems im Darm. Es entscheidet, wie der Körper auf Bestandteile der Nahrung, auf Bakterien und auf andere Reize reagiert. Wird dieses System dauerhaft gefordert oder überlastet, kann sich die Empfindlichkeit weiter erhöhen. Der Darm reagiert dann schneller, intensiver und oft auch länger anhaltend auf Belastungen. Der Darm und das Immunsystem sind eng miteinander verknüpft, da etwa 70 bis 80 Prozent aller Immunzellen im Darm angesiedelt sind. Er beherbergt damit das größte Immunorgan des Körpers, das sogenannte darmassoziierte lymphatische Gewebe

Arme Ritter mit cremigem Gemüsesalat



Zutaten (für 2 Portionen)

2 Eier (Größe M)
100 ml Mandelmilch
½ TL Olivenöl
Salz
4 Scheiben helles Toastbrot

Für den Gemüsesalat

1 kleine Möhre
1 kleine Kartoffel
½ rote Paprika
1-2 EL Mais aus der Dose
4 EL Joghurt (3,8 % Fett)
Salz
frische Petersilie und Schnittlauch, gehackt

Zubereitung

1 Die Möhre und die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides mit etwas Wasser für 10-12 Minuten in einer hitzefesten Form im Airfryer bei 180 °C weich garen lassen. Die Paprika waschen, würfeln und für die letzten 4 Minuten dazugeben.

2 Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Das abgekühlte Gemüse mit dem Joghurt, Salz und frischen Kräutern vermengen.

3 Eier, Mandelmilch und Olivenöl mit etwas Salz in einem tiefen Teller verquirlen. Die Toastscheiben nacheinander darin wenden, bis sie die Flüssigkeit aufgenommen haben. Bei 180 °C ca. 8 Minuten in einer mit Backpapier ausgelegten Ofenform im Airfryer goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden.

4 Die Armen Ritter warm mit dem cremigen Gemüsesalat servieren.

Frühstück & Snacks

Gesundheits-Info

Die Toastscheiben nicht zu dunkel backen, damit sie außen knusprig und innen weich bleiben, ggf. die Temperatur am Ende etwas heruntersetzen.

Airfryer-Tipp:

Wer es besonders knusprig mag, kann die Temperatur für die letzte Minute auf 190 °C erhöhen.

Praxis-Tipp

Wer es besonders gut verträgt, kann diesen durch Gurke oder Avocado ersetzen.

Nährwerte pro Portion

ca. 260 kcal,
11 g Eiweiß,
10 g Fett,
30 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Kürbis-Kartoffel- Ragout



Zutaten (für 2 Portionen)

300 g Hokkaido-Kürbis
250 g mehligkochende Kartoffeln
1 kleine Möhre
1 EL Raps- oder Olivenöl
100 g Räuchertofu
350 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
frische Petersilie, gehackt
etwas Bio-Zitronenabrieb

Zubereitung

- 1** Den Kürbis waschen, entkernen und in größere Würfel schneiden. Die Kartoffeln und die Möhre schälen und kleiner würfeln.
- 2** Das Gemüse mit Raps- oder Olivenöl vermengen und in eine Auflaufform geben. Alles mit etwa 6 EL Wasser bei 180 °C für ca. 16 Minuten im Airfryer weich garen. Den Tofu in Würfel schneiden und für die letzten 5 Minuten zu dem Gemüse geben.
- 3** Die Gemüsebrühe angießen und das Ragout bei 170 °C weitere 7-10 Minuten garen lassen.
- 4** Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Schalen verteilen und mit frischer Petersilie sowie etwas Zitronenabrieb bestreut servieren.

Suppen, Bowls & Salate

Gesundheits-Info

Kürbis liefert Beta-Carotin und sorgt mit Kartoffeln für eine weiche Konsistenz. Tofu steuert hochwertiges pflanzliches Eiweiß bei und gilt in sanft gegarter Form häufig als gut bekömmlich.

Airfryer-Tipp

Eventuell noch etwas Wasser zu dem garenen Gemüse geben, damit es nicht austrocknet.

Praxis-Tipp

Das Ragout wird mit etwas Reis oder mild gegartem Hähnchen zu einem stärker sättigenden Gericht.

Nährwerte pro Portion

ca. 240 kcal,
5 g Eiweiß,
10 g Fett,
32 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten



Airfryer meets Health.

Endlich entspannter essen

Blähungen, Bauchschmerzen, Völlegefühl oder eine unberechenbare Verdauung können den Alltag erheblich belasten. Viele Menschen mit Reizdarm verzichten deshalb auf immer mehr Lebensmittel und verlieren die Freude am Essen.

Die gute Nachricht: Der Darm reagiert oft erstaunlich schnell auf eine verträgliche Ernährung und eine passende Zubereitung.

Das Geheimnis: ausgewählte Zutaten, angepasste Ballaststoffe, bekömmliche Eiweißquellen und schonend gegarte Mahlzeiten. Gerade bei empfindlicher Verdauung kommt es oft nicht nur auf die Zutaten, sondern auch auf ihre Zubereitung an. Der Airfryer ermöglicht sanfte Garprozesse und sorgt zugleich für viel Geschmack.

- **60 leckere Rezepte für mehr Ruhe im Bauch**
- **Gesundheitstipps direkt aus der medizinischen Praxis**
- **Basiswissen: Die wichtigsten Lebensmittel bei Reizdarm und empfindlicher Verdauung**

www.gu.de

€ 25,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0474-5

