

Mein perfekter Tag

Zum Frühstück wärmt ein Porridge den Bauch; beim Mittagessen werden Körper und Seele mit einem mediterranen Kartoffelsalat verwöhnt und am Abend löst eine gut verdauliche Möhrensuppe sämtliche Spannungen.

Sorgt für Wohlfühlmomente

Porridge mit Beeren und Mandeln

Für 1 Portion

🕒 10 Min.

40 g Haferflocken (blütenzart) • 1 EL Haferkleie • 1 Prise Zimt • 200 ml Milch • 100 g gemischte Beeren (frisch oder TK) • 20 g gehackte Mandeln

- Haferflocken, Haferkleie und Zimt in einen kleinen Topf mit Milch geben und bei mittlerer Hitze auf dem Herd aufkochen. Porridge in eine Frühstücksschüssel geben und ca. 5–10 Min. quellen lassen.
- TK-Beeren bei Bedarf kurz in der Mikrowelle oder in einem kleinen Topf leicht erwärmen.
- Beeren mit gehackten Mandeln als Topping auf dem Porridge verteilen und genießen.

Nährwerte

460 kcal • 18 g E • 22 g F • 46 g KH • 9 g BST



Italienisch angehaucht

Kartoffelsalat mit Tomate und Mozzarella

Für 2 Portionen

⌚ 30 Min. (mit vorgekochten Kartoffeln ca. 15 Min.)

500 g gegarte Kartoffeln (festkochend) • 100 ml heiße Gemüsebrühe • 20 g Pinienkerne • 1 Bund Basilikum • 2 EL Olivenöl • 1 EL heller Essig • Salz, Pfeffer • 125 g Mini-Mozzarella-Kugeln • 250 g Cocktailtomaten

- Kartoffeln am Vortag gar kochen, pellen, abkühlen lassen und in einer verschlossenen Dose im Kühlschrank lagern. Alternativ frische Kartoffeln kochen und pellen.
- Kartoffeln achteln, in eine große Salatschüssel geben, mit heißer Gemüsebrühe übergießen und gut vermengen.
- Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie goldbraun sind. Basilikumblätter abzupfen. Kerne und Basilikum in ein hohes Gefäß geben, Öl und Essig dazugeben und alles zu einem Pesto pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mozzarella-Kugeln und Tomaten halbieren. Mozzarella, Tomaten und Pesto zu den Kartoffeln geben und alles gut mischen. Nochmals 5 Min. ziehen lassen, dann servieren.

Nährwerte

525 kcal • 21 g E • 31 g F • 41 g KH • 8 g BST

Lässt sich gut vorbereiten

Pürierte Möhrensuppe

Für 2 Portionen

⌚ 30 Min.

300 g Möhren • 100 g Sellerie • 200 g Kartoffeln • 700 ml Gemüsebrühe • Salz, Pfeffer • 2 EL Schmand • 200 g geräucherter Lachs • ½ Bund Dill oder Majoran


- Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In Gemüsebrühe in 12 Min. gar kochen, pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmand unterheben.
- Lachs in feine Streifen schneiden und kurz in der Suppe erwärmen. Kräuter hacken und daraufstreuen.

Nährwerte

350 kcal • 25 g E • 17 g F • 25 g KH • 10 g BST







Der Darm – und was ihm guttut

Ungünstige Ernährungsgewohnheiten und Stress schaden unserem Darm allzu oft. Begegnen Sie diesen Problemen ganz natürlich! Kartoffeln tun dabei gut.

Reizdarmsyndrom

Wenn es im Bauch rumort, Bauchschmerzen zum Alltag gehören und auch der Stuhl mal zu fest und mal zu weich ist, macht man sich langsam Gedanken, was da los ist.

Vielleicht wurden beim Hausarzt bereits erste Untersuchungen vorgenommen, aber nichts gefunden. Der gut gemeinte Ratschlag »Vermeiden Sie Stress und ernähren Sie sich gesund« führt oft zu keiner Besserung. Nach dem Hausarzt geht es für weitere Untersuchungen zum Facharzt für Magen-Darm-Erkrankungen (Gastroenterologe). Wenn dieser nach einigen Untersuchungen keine körperlichen Ursachen findet, stellt er die Diagnose »Reizdarmsyndrom« und erklärt, dass das nichts Schlimmes ist. Der Patient geht dann oft ratlos nach Hause. Was soll er tun? Er hat doch Beschwerden.

Gereizter Darm oder Reizdarmsyndrom?

Bei einem gereizten Darm handelt es sich meistens um Beschwerden, die nach Festen mit üppigen Mahlzeiten, Stress im Job oder ungewohntem Essen im Urlaub entstehen. Doch wenn sich die äußeren Umstände normalisieren, beruhigt sich auch der Bauch wieder.

Anders sieht es beim Reizdarmsyndrom aus. Dieses definierte Krankheitsbild ist in einer medizinischen Leitlinie beschrieben. Dabei handelt es sich um eine funktionelle Störung des Darms, die länger als drei Monate andauert und mit wiederkehrenden Blähungen, Bauchschmerzen, Verstopfung oder Durchfall einhergehen kann. Viele Reizdarmpatienten

leiden gleichzeitig unter mehreren dieser Symptome, andere nur unter einem oder unter wechselnden Beschwerden. Ebenfalls typisch für ein Reizdarmsyndrom ist eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit im Darm. Was bei einem gesunden Bauch nur mal zwickt und drückt, kann bei einem Reizdarmpatienten schon schmerzhaft sein, da die Schmerzrezeptoren im Laufe der Zeit empfindlicher geworden sind.

Je nachdem welches Symptom dominant ist, kann das Reizdarmsyndrom in verschiedene Untergruppen unterteilt werden. Dazu gehören:

- Reizdarmsyndrom mit überwiegend Durchfällen
- Reizdarmsyndrom mit überwiegend Blähungen
- Reizdarmsyndrom mit überwiegend Verstopfung
- Reizdarmsyndrom mit Schmerzen und/oder wechselnden Stuhlgewohnheiten

Diese Einteilung ist sowohl für die medizinische Therapie als auch die Ernährungstherapie relevant, denn das dominante Symptom ist entscheidend für die Wahl der Behandlungsmethoden und Arzneimittel. Die Diagnose eines Reizdarmsyndroms ist nicht ganz einfach zu stellen, da zuvor zahlreiche andere Erkrankungen ausgeschlossen werden sollten. Wichtige Erkrankungen, die von einem Arzt vorher abgeklärt werden sollten, sind zum Beispiel:

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Zöliakie
- chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
- Bauchspeicheldrüseninsuffizienz
- Parasitenbefall
- Allergien

Die Ursachen des Reizdarmsyndroms sind bislang unklar. Bekannt ist, dass viele Menschen nach einem Magen-Darm-Infekt ein Reizdarmsyndrom entwickeln. Zur Vermeidung solcher Infekte, die oft durch Lebensmittel ausgelöst werden, sollten bei der Zubereitung von Speisen unbedingt einige Hygieneempfehlungen befolgt werden. Auch nach einer längeren Antibiotikaeinnahme kann ein unruhiger Bauch bleiben. Um dann alles wieder in geregelte Bahnen zu bringen, ist oft viel Geduld gefragt. Eine angepasste Ernährung wie auch Probiotika

Die wichtigsten Hygieneregeln

- Vor der Zubereitung von Speisen Hände waschen.
- Gemüse, Salate und Obst vor dem Verzehr gründlich waschen.
- Fleisch und Fisch auf separaten Schneidbrettern schneiden und diese danach gut reinigen.
- Geflügel, Fleisch und Fisch gut durchgaren.

(Lebensmittel oder Präparate mit darmfreundlichen Bakterien) können dabei hilfreich sein. Dass beim Reizdarmsyndrom auch oft eine veränderte Bakterienbesiedelung im Dünn- (Seite 24) und/oder Dickdarm (Seite 25) vorliegt, ist durch Studien belegt.

Mediziner und Wissenschaftler gehen davon aus, dass dem Reizdarmsyndrom eine Störung der Darm-Hirn-Achse zugrunde liegt. Das bedeutet, dass die Kommunikation zwischen Darm und Gehirn nicht richtig funktioniert. Stresshormone spielen vermutlich auch eine entscheidende Rolle. Viele Betroffene reagieren bei seelischer Belastung oder einem hektischen Alltag sehr deutlich mit Bauchbeschwerden. Ein Übermaß an Stresshormonen bewirkt, dass das Verdauungssystem seine Tätigkeiten einschränkt. So werden u. a. Darmbewegungen verlangsamt und weniger Verdauungssäfte gebildet. In Kombination mit langen Phasen sitzender Tätigkeiten sind Bauchbeschwerden vorprogrammiert. Oft führt der Stress auch zu ungünstigem Essverhalten, z. B. hektischen Kantinenbesuchen oder Snacks am Computer statt im Pausenraum. Prüfen Sie daher gut, wo es Ihnen möglich ist, den Alltag entspannter und etwas langsamer zu gestalten! Wichtig ist auch, regelmäßige Essenspausen einzulegen und die Mahlzeiten in Ruhe einzunehmen.

Die Behandlung eines Reizdarmsyndroms umfasst also meistens den gesamten Le-

bensstil. Der Umgang mit Stressfaktoren sowie das Bewegungs- und Ernährungsverhalten stehen im Fokus. Es ist empfehlenswert, sich dabei professionelle Unterstützung zu suchen. In Bezug auf Ernährung stehen Ihnen niedergelassene Ernährungsberater und -therapeuten zur Seite. Aber Achtung: Der Begriff »Ernährungsberater« ist gesetzlich nicht geschützt.

Tipp Adressen von geprüften Ernährungsberatern bekommen Sie über Ihre Krankenkasse oder über die Berufsverbände (<https://www.bzfe.de/ernaehrungsberatung-vor-ort>).

Krankenkassen bezahlen in der Regel einen Zuschuss zu den Kosten der Ernährungsberatung, sofern der Ernährungsberater/-therapeut über eine Anerkennung durch die Berufsverbände und Krankenkassen verfügt.

So wird es ruhiger im Bauch

Unruhe im Bauch – Blähungen, ein Ziehen oder ein Druckgefühl, Krämpfe, zu weicher oder zu fester Stuhl: Diese typischen Beschwerden eines Reizdarmsyndroms können auch durch ungünstige Essgewohnheiten verstärkt oder sogar ausgelöst werden. Damit im Verdauungstrakt alle Organe, Verdauungssäfte, Transportsysteme und auch Bakterien ihre Aufgaben gut erledigen können, sollten beim Essen und Trinken gewisse Voraussetzungen erfüllt sein.

Rhythmen sind wichtig

Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten regelmäßig ein. Für die meisten Menschen mit Bauchbeschwerden sind drei Hauptmahlzeiten und ein bis zwei kleine Zwischenmahlzeiten zu einigermaßen festen Uhrzeiten ideal. Die Portionen sollten jeweils nicht allzu groß sein. So wird Ihr Verdauungstrakt nicht durch zu große Mengen überlastet. Konzentrieren Sie sich auf diese Mahlzeiten und vermeiden Sie das ständige Snacken zwischendurch. Magen und Dünndarm brauchen Pausen, damit sie sich reinigen können. Wenn sie vollständig leer sind, reiben die Oberflächen ganz leicht aufeinander. Dies macht sich manchmal durch Geräusche bemerkbar, das bekannte Magenknurren.

Lassen Sie aber tagsüber möglichst nicht mehr als ca. vier Stunden zwischen den Mahlzeiten verstreichen. Ein Joghurt mit Früchten, etwas Knabbergemüse mit Dip oder eine Handvoll Nüsse sind wunderbare Zwischenmahlzeiten. Hierdurch werden Heißhungerattacken vermieden und es fällt leichter, die Hauptmahlzeiten kleiner zu halten, was für viele Menschen mit unruhigem Bauch hilfreich ist. Lange Essenspausen sind grundsätzlich nicht schlecht für den Verdauungstrakt – das kommt jede Nacht vor. Wichtig ist aber, dass nach einer längeren Essenspause langsam gegessen, gut gekaut und eine normale Portionsgröße verzehrt wird.

Achtsamkeit tut gut

Gönnen Sie sich und Ihrem Bauch die nötige Zeit für die Einnahme der Mahlzeiten. Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich. Schlucken Sie das Essen möglichst als Brei, nicht als Brocken hinunter. Gut gekaut ist schließlich schon halb verdaut. Je feiner das Essen zerkleinert wird, desto größer ist die Angriffsfläche für die Verdauungssäfte. Gönnen Sie sich im Alltag regelmäßige Pausen und nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in Ruhe und möglichst ohne Ablenkung ein.

Es ist auch hilfreich, wenn man sich vor einer Mahlzeit mental auf das Essen einstellt. Nehmen Sie bewusst den Geruch wahr, schauen Sie sich das (hoffentlich) appetitliche Gericht an. So läuft einem das Wasser im Mund zusammen und die Verdauungsorgane beginnen ihre Tätigkeit.

Reichlich Gemüse und Salate

Gemüse enthält viele hilfreiche lösliche Ballaststoffe, die die Darmschleimhaut mit einer schützenden Schicht überziehen. Außerdem liefert Gemüse das nötige »Futter« für die guten Darmbakterien. Insgesamt sollten es 400–500 g am Tag sein, aufgeteilt auf zwei oder drei Einzelportionen. Anfangs kann es sinnvoll sein, die tägliche Gemüsemenge abzuwiegen. Schon nach wenigen Tagen werden Sie aber ein gutes Gefühl dafür entwickeln, welche Mengen eingekauft, zubereitet und gegessen werden sollten.

Das Tellermodell ...

... zeigt Ihnen, wie eine gesunde und gut bekömmliche Hauptmahlzeit aussehen sollte. Es sind keine genauen Portionsgrößen angegeben, sondern das Modell zeigt optisch, in welchem Verhältnis die Lebensmittelgruppen zueinanderstehen sollten.

Ausreichend Proteine

Proteine sind u. a. in Fleisch, Fisch, Eiern, Nüsse, Quark und Hülsenfrüchten enthalten. Sie dienen nicht nur dem Aufbau und Erhalt der Muskulatur, sondern sind auch hilfreich für eine gute Verdauung. Pro Hauptmahlzeit können ca. 20 g Protein sinnvoll sein (siehe »Hilfreiche Proteine«, Seite 57).

Kohlenhydrate als Beilage

Geben Sie Kartoffeln, Nudeln, Reis und Brot eine Nebenrolle auf Ihrem Teller. Kohlenhydrate sind für den Körper ein Energieträger und sorgen in kleinen Mengen genossen für einen gleichmäßigen Verlauf des Blutzuckerspiegels. Besonders gut eignen sich Lebensmittel mit resistenter Stärke, wie gekochte und anschließend lange abgekühlte Kartoffeln (siehe »Darmbakterien lieben bestimmte Lebensmittel«, Seite 29).





Bunte Vielfalt

Machen Sie Gemüse und Salate zu Hauptdarstellern. Ein halber Teller voll Gemüse bringt nicht nur Farbe, sondern auch geschmackliche Vielfalt! So versorgen Sie Ihren Körper mit einer Menge Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem enthält Gemüse viele fermentierbare Ballaststoffe, also Futter für die freundlichen Darmbakterien (siehe »Darm und Bakterien arbeiten Hand in Hand«, Seite 26)!

Aufläufe, Eintöpfe und Co.?

Auch zusammengesetzte Mahlzeiten lassen sich nach dem Tellermodell erstellen. Achten Sie bei der Zubereitung auf das richtige Verhältnis der Zutaten.

Gesundes Öl

Etwas Fett an jedem Essen verbessert nicht nur den Geschmack, sondern auch die Bekömmlichkeit. Als Richtwert können Sie zu jeder Mahlzeit etwa 1–2 EL Fett pro Person hinzufügen – am besten in Form hochwertiger pflanzlicher Öle.

Peppen Sie Fertiggerichte mit Gemüse auf!

Sie können z. B. eine Pizza halbieren und durch gebratenes Gemüse oder einen Salat ergänzen.