

MIT ERNÄHRUNG HEILEN

Wie so oft im Leben, ist eine gesunde Ernährung ein wichtiger Baustein für ein beschwerdefreies Leben. Mit der richtigen Ernährung verringert sich die Wahrscheinlichkeit, dass sich Divertikel entzünden und Sie leben beschwerdefrei und unbelastet – trotz einer bestehenden Divertikulose.



Ballaststoffe sind unentbehrlich für einen gesunden Darm

Eine Divertikulitis lässt sich durch die richtige Ernährung auf sehr natürliche Art verhindern.

Unter Medizinerinnen und Ernährungsfachleuten ist es unumstritten: Um einer Divertikulitis vorzubeugen, besteht die weitaus wichtigste Änderung in der Ernährung darin, den Anteil an Ballaststoffen zu erhöhen.

Was sind Ballaststoffe und wie wirken sie?

Ballaststoffe nennt man die Gruppe unverdaulicher Nahrungsbestandteile. Sie kommen ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor, haben selbst keinen oder kaum einen Nährwert und wurden deshalb früher als für die Ernährung wertlos angesehen – Ballast eben.

Glücklicherweise ist ihre positive Auswirkung auf den Verdauungsvorgang schon seit langer Zeit bekannt. Ballaststoffe sind für eine reibungslos funktionierende Verdauung sogar unverzichtbar, denn sie machen den Stuhl weicher und verkürzen die Darmpassage, dadurch verhindern sie eine Verstopfung. Wie hängt das zusammen? Je länger der Speisebrei im Dickdarm bleibt, umso mehr Wasser wird ihm entzogen. Er wird immer trockener, seine Konsistenz wird fester und es wird immer schwieriger, diese trockenen, harten Bestandteile auszuscheiden – die Folge ist Verstopfung.

Ballaststoffe spielen bei einer Divertikulitis eine entscheidende Rolle.

Aus diesem Grund spielen Ballaststoffe bei einer Divertikulitis eine entscheidende Rolle: Die Entzündung von Divertikeln wird, wie Sie schon gelesen haben, vor allem durch harte Stuhlreste ausgelöst, die sich in ihnen verfangen. Wird der Stuhl durch die vermehrte Aufnahme von Ballaststoffen weicher, beugt dies Entzündungen vor.

Gelangen Ballaststoffe im Laufe des Verdauungsvorgangs in den Dickdarm, saugen sie dort Wasser auf und quellen. Dadurch vergrößert sich das Volumen des Speisebreis, was zur Folge hat,

dass auf die Darmwände ein stärkerer Reiz ausgeübt wird. Auf diese Weise werden die Darmtätigkeit und so auch die Verdauung angeregt. Die Zeit, die der Speisebrei im Darm verweilt (Darmpassage), verkürzt sich und das Risiko, dass sich Reste des Speisebreis in Divertikeln ablagern können, sinkt damit erheblich. Der Stuhl ist zudem sehr viel weicher und kann sich auch weniger in Divertikeln festsetzen.

Darüber hinaus haben Ballaststoffe noch weitere günstige Eigenschaften, die sie für die allgemeine Gesundheit sehr wertvoll machen: Sie binden Gifte und andere schädliche Stoffe, die mit der Nahrung in den Darm gelangen, und fördern so deren Ausscheidung. Sie machen schneller satt und helfen damit beim Abnehmen. Sie regulieren Blutfett- und Blutzuckerwerte und sie sind mitverantwortlich für eine gesunde Darmflora, da sie Nährboden für einige positive Darmbakterien sind. Man spricht bei diesen Ballaststoffen auch von Präbiotika (siehe Seite 33).

Welche Ballaststoffe gibt es und wo findet man sie?

Ballaststoffe werden im Wesentlichen in zwei Gruppen aufgeteilt: in wasserlösliche und wasserunlösliche. Beide Gruppen sind in fast allen pflanzlichen Lebensmitteln in unterschiedlichen Mengen und Anteilen vorhanden. Wie hoch der Gehalt genau ist, hängt unter anderem von Sorte, Reifezustand und Anbaubedingungen ab. Sowohl lösliche als auch unlösliche Ballaststoffe sind gut für die Verdauung und sorgen für einen weichen Stuhl. Dennoch unterscheiden sie sich in ihrer Wirkung.

- Zu den wasserlöslichen Ballaststoffen zählen zum Beispiel Pektin, Inulin, Beta-Glukane und Schleimstoffe. Sie wirken positiv auf den Zucker- und Fettstoffwechsel, auf das Immunsystem und auf das Nervensystem. Im Dickdarm werden sie zu kurzkettigen Fettsäuren und Gasen abgebaut und sind damit eine perfekte Nahrung für die Darmflora. Besonders viele wasserlösliche Ballaststoffe enthalten Obst und Gemüse.

- Die wasserunlöslichen Ballaststoffe werden im Darm nicht zerlegt. Sie können mehr Wasser binden und quellen stärker, sind also mehr Füllmasse für den Darm. Das Stuhlvolumen nimmt zu, der Stuhl wird weicher, was die Darmpassage beschleunigt. Dadurch fördern diese Ballaststoffe besonders die Verdauung. Die wichtigsten Vertreter dieser Gruppe sind Zellulose, Hemizellulose und Lignin. Sie befinden sich hauptsächlich in Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Gemüse.

Löslich oder unlöslich?

Ob der Anteil an löslichen Ballaststoffen in einem Lebensmittel höher ist als der unlösliche, lässt sich mit einem einfachen Experiment feststellen: Weichen Sie das Lebensmittel in Wasser ein und warten Sie ab. Nimmt das Lebensmittel das Wasser auf und wird dadurch gelartig, ist sein Anteil an löslichen Ballaststoffen hoch. Das ist zum Beispiel bei Haferflocken und geschroteten Leinsamen der Fall.

Für die Behandlung von Divertikeln sind besonders die Ballaststoffe aus Getreideerzeugnissen und Gemüse wichtig.

Ballaststoffe befinden sich vor allem in Getreide und Getreideprodukten wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Vollkornreis. Auch Kartoffeln, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse enthalten reichliche Ballaststoffe.

Enthalten 100 Gramm eines Nahrungsmittels 5 Gramm Ballaststoffe oder mehr, gilt es als ballaststoffreich. Bei abgepackten Lebensmitteln finden Sie die Informationen über den Ballaststoffgehalt bei den aufgelisteten Nährstoffangaben.

90 REZEPTE – BALLASTSTOFFREICH UND ENTZÜNDUNGS- HEMMEND

Mit einer ausgewogenen Ernährung können Sie die Auslöser einer Divertikulitis gut in den Griff bekommen. Was dafür wichtig ist, haben Sie im zweiten Teil gelesen. Die folgenden Rezepte helfen Ihnen dabei, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Sie weisen Ihnen den Weg zu einer abwechslungsreichen, ballaststoffreichen, entzündungsarmen Ernährung, die der ganzen Familie schmeckt. Alle Rezepte sind leicht zuzubereiten und sehr lecker.



FRÜHSTÜCK

Leinsamenporridge mit Nüssen, Pflaumen und Trauben

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Quellzeit: 12 Stunden

Nährwerte pro Portion:

246 kcal / 1027 kJ

7 g Eiweiß / 13 g Fett / 25 g KH / 8 g BS

Zutaten

10 g zarte Haferflocken

40 g Leinsamenschrot

1 kleiner Apfel

2 Pflaumen

6 weiße kernlose Trauben

1 EL Hasel- oder Walnüsse

3 TL Apfeldicksaft

Zubereitung

1 Haferflocken mit 200 ml kaltem Wasser in einen Mixbehälter geben, verrühren und 5 Minuten quellen lassen. Pürieren, Leinsamenschrot untermischen und mindestens 12 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen.

2 Nach der Quellzeit den Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und die Pflaumen in Scheiben schneiden. Trauben waschen und Nüsse grob hacken.

3 Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Apfel, Pflaumen, Trauben sowie Nüsse hineingeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, dann 2 TL Apfeldicksaft zugeben und 3 Minuten karamellisieren lassen. Anschließend den restlichen Apfeldicksaft unterrühren.

4 Das fertig zubereitete Porridge in zwei Schälchen geben, Pflaumen und Trauben darauf verteilen.



SUPPEN

Sauerkraut-Kartoffel-Suppe mit Äpfeln

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

386 kcal / 1616 kJ

7 g Eiweiß / 18 g Fett / 41 g KH / 8 g BS

Zutaten

1 kleine Zwiebel
1 EL Rapsöl
2 TL Weizenvollkornmehl
½ TL Paprikapulver edelsüß
350 ml Gemüsebrühe
250 g Sauerkraut (Dose)
1 Lorbeerblatt
½ TL Kümmel
75 ml trockener Weißwein
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
200 g festkochende Kartoffeln
1 Stängel Majoran
1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop)
1 EL Zitronensaft
1 EL Butter

Zubereitung

- 1 Für die Suppe die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Mehl und Paprikapulver unterrühren und etwas Farbe annehmen lassen, dann mit der Brühe ablöschen und mit einem Schneebesen verrühren. Sauerkraut, Lorbeerblatt, Kümmel und Wein zugeben, unterrühren, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze 40–45 Minuten köcheln lassen.
- 2 In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Majoran waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch würfeln und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. 15 Minuten vor Ende der Garzeit der Sauerkrautsuppe die Kartoffeln in den Topf geben und weitergaren.
- 3 Die Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, Äpfel hinzugeben und von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen, die Suppe noch einmal abschmecken. Suppe in tiefe Teller füllen, mit den Majoranblättchen und den Äpfeln garnieren und servieren.



Brokkoli-Mandel-Quiche

Für 1 eckige Quicheform (4 Portionen)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kühlzeit: 30 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

793 kcal / 3318 kJ

27 g Eiweiß / 66 g Fett / 24 g KH / 7 g BS

Zutaten

Für den Boden:

100 g Dinkelmehl (Type 630)

50 g gemahlene Mandeln

1 Prise Salz

150 g Magerquark

3 EL Rapsöl

Fett für die Form

Für den Belag:

250 g Brokkoliröschen

Salz

50 g Parmesan

175 g Schmand

1 Ei

100 g Sahne

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

1 EL Olivenöl

100 g Mandelblättchen

TIPP

Für den ganz besonderen Pfiff können Sie noch 100 g gekochten Putenschinken in kleine Stücke schneiden und auf die Quiche verteilen.

Zubereitung

- 1 Für den Boden das Mehl in einer Schüssel mit Mandeln und Salz mischen. Quark und Öl hinzugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Quicheform einfetten, mit dem Teig auskleiden und einen Rand hochziehen. Den Boden 30 Minuten kühl stellen.
- 2 Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Brokkoliröschen waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren. Die Röschen herausnehmen, in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Parmesan reiben und in eine Schüssel geben. Schmand, Ei und Sahne hinzugeben und verrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.
- 3 Brokkoliröschen auf dem vorbereiteten Teig verteilen, mit etwas Öl beträufeln und mit der Schmand-Sahne-Masse übergießen. Die Quiche im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten goldbraun backen.
- 4 In der Zwischenzeit die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten, bis sie aromatisch zu duften beginnen. Die Mandelblättchen auf die fertig gebackene Brokkoli-Mandel-Quiche streuen.



REZEPTREGISTER

FRÜHSTÜCK

- Leinsamenporridge mit Nüssen, Pflaumen
und Trauben 48
- Birnen-Joghurt-Müsli 50
- Overnight-Oats mit Heidelbeeren und
Pfirsich 50
- Buntes Obstmüsli 52
- Blinis mit Avocadocreme 53
- Pancakes mit Himbeeren 54
- Vollkornbrot mit Walnussfrischkäse 56
- Avocado-Lachs-Brot 56
- Vollkornbrot mit Sonnenblumenkern-
aufstrich 58
- Apfel-Lauch-Brot mit Majoran 59

SALATE UND KLEINIGKEITEN

- Apfel- und Birnenchips 60
- Grünkohlchips mit Paprika 62
- Dattel-Frischkäse-Dip 63
- Rote-Bete-Bohnen-Dip 63
- Rotes Walnusspesto 64
- Grünes Pesto 64
- Nudelsalat mit Zucchini und
Walnüssen 66
- Pikanter Sauerkrautsalat 67
- Roter Heringssalat 68
- Apfel-Möhren-Salat 70
- Brokkolisalat mit Hähnchen und
Tomaten 72
- Gebackener Brokkoli-Linsen-Salat 73

SUPPEN

- Sauerkraut-Kartoffel-Suppe mit
Äpfeln 74
- Grüner Gazpacho mit Croûtons 76
- Sellerie-Apfel-Suppe mit Walnüssen 77
- Einfache Linsensuppe mit Kartoffeln 78
- Schwarzwurzelsuppe 80
- Erbsen-Rosenkohl-Suppe 82
- Apfel-Kürbis-Suppe 84
- Kartoffelcremesuppe 85

HAUPTGERICHTE

- Kichererbseneintopf mit Huhn 86
- Linsen-Gemüse-Pfanne mit Minz-
joghurt 87
- Vegetarische Wirsingrouladen 88
- Linsenbratlinge mit Quarkdip 90
- Lauchquiche 92
- Gemüsepizza 94
- Dinkel-Flammkuchen mit Kürbis und
Schinken 95
- Spaghetti mit Linsen-Bolognese 96
- Gefüllte Auberginen mit Feta-Joghurt 98
- Bohnen-Kartoffel-Curry 99
- Vollkornnudeln mit Brokkoli-Haselnuss-
Pesto 100
- Sauerkraut-Kumpir 102
- Fenchel-Möhren-Gratin 103
- Brokkoli-Mandel-Quiche 104

Buchweizen-Spinat-Knödel in
Gorgonzolasoße 106
Mangoldröllchen mit Tomatensoße 107
Thunfischfrikadellen mit Rucola-
Kräuter-Salat 108
Hering mit Sauerkraut und Salat 110
Lachs aus dem Ofen mit Ingwer-
gemüse 111
Schwarzwurzel-Tarte mit Speck und
Walnüssen 112
Grünkohl mit Birnen, Bohnen und
Speck 113
Hähnchenfilet mit Mandelkruste und
Brokkoli 114
Szegediner Putengulasch 116
Hähnchen-Rosenkohl-Spieße 118

BROT, KUCHEN UND GEBÄCK

Blitzschnelle Vollkorn-Walnuss-
Brötchen 119
Hafer-Buttermilch-Brot 120
Nuss-Körner-Knäckebrot 121
Möhren-Walnuss-Brot 122
Früchtebrot mit Äpfeln 124
Kirsch-Quark-Kuchen 126
Birnen-Walnuss-Kuchen 128
Vollkorn-Apfelkuchen 129
Heidelbeer-Joghurt-Muffins 130
Zitronenmuffins 132
Johannisbeer-Haselnuss-Kuchen 133
Süßes Apfel-Zwetschgen-Brot 134
Aprikosen-Hafer-Cookies 135

Apfel-Crumble 136
Möhren-Walnuss-Torte mit Heidel-
beeren 138

NACHSPEISEN

Blinis mit Orangenquark 139
Frozen Yogurt mit Johannisbeer-
kompott 140
Hirsepudding mit Beeren 141
Brombeerquark mit Walnüssen 141
Pumpernickel-Quark-Creme mit
Kirschen 142
Kichererbsen-Cashew-Waffeln 142
Müsliriegel 144
Birnen-Zimt-Reis 146
Joghurt-Trauben-Dessert mit Sellerie 148
Pflaumen-Porridge mit Dickmilch 149
Himbeer-Chia-Joghurt 149

GETRÄNKE

Zitronen-Thymian-Wasser 150
Limetten-Himbeer-Wasser 150
Apfel-Möhren-Saft 152
Gurken-Buttermilch 152
Joghurt-Orangen-Flip 154
Eistee mit grünem Tee 154
Haferflocken-Brombeer-Smoothie 155
Hagebutten-Apfel-Eistee 155
Sellerie-Gurken-Rucola-Smoothie 156
Weißer Getreidekaffee-Smoothie 156
Grüner Kefir-Smoothie 157

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 978-3-8426-3076-5 (Print)

ISBN 978-3-8426-3077-2 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3078-9 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: stock.adobe.com - anna_shepulova

Stock.adobe.com: Siam Pukkato: 6/7; bilderzweig: 8; rob3000: 11; Henning Riediger: 16; Vladislav Nosik: 20/21; Natalya: 43; bondarillia: 46/47; Vsevolod Belousov: 49; veronikasmirnaya: 51; eflstudioar: 55; Taskova Irina: 57; Oksana Bratanova: 61; Elena Schweitzer: 65; emmi: 69; matka_Wariatka: 71; maryskin: 75; Viktorija: 79; maryskin: 81; Anjelika Gretskaia: 83; zefirchik06: 89; Calandra: 91; Simone: 93; vaaseenaa: 97; Pixel-Shot: 101; emmi: 105; Timolina: 109; FomaA: 115; Brebca: 117; A_Lein: 123; Sara Winter: 125; INGO HOFFMANN: 127; A_Lein: 131; Ivan Danik: 137; Silvia Bogdanski: 143; nonolony: 145; Bart: 147; nerudol: 151; Юлия Коченкова: 153

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

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

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

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

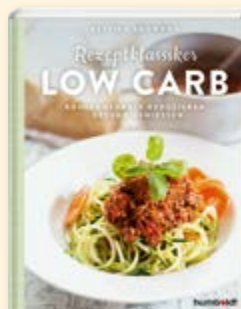
Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

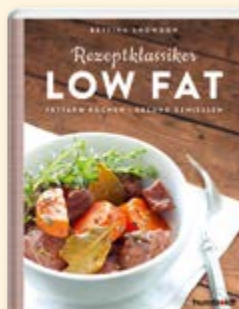
Die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Bettina Snowden war viele Jahre Lektorin und Projektmanagerin in Ratgeberverlagen mit den Schwerpunkten Kochen und Ernährung. Heute arbeitet die Hamburgerin auf freier Basis für Verlage, für die sie erfolgreich Bücher über Essen und Trinken sowie Ernährung entwickelt, schreibt, lektoriert und übersetzt. Für ihre Bücher wurde sie mehrfach von der Gastronomischen Akademie Deutschlands ausgezeichnet.



Bereits von der Autorin erschienen:



192 Seiten
ISBN 978-3-86910-070-8



176 Seiten
ISBN 978-3-86910-693-9

Die richtige Ernährung bei Divertikulitis

Bei einer Divertikulitis bilden sich Ausstülpungen in der Darmwand, die an sich harmlos sind. Doch wenn sie sich entzünden, kann das starke Schmerzen verursachen und im schlimmsten Fall sogar zu einem Durchbruch der Darmwand und anderen schweren Komplikationen führen. So weit muss es nicht kommen: Die richtige Ernährung mit Ballaststoffen und entzündungshemmenden Lebensmitteln kann Beschwerden sehr wirksam verhindern. Indem sie zudem die Darmflora verbessern, können sie vielen anderen Darm- und sogar weiteren Krankheiten vorbeugen. Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, welche Ursachen Divertikulitis hat und wie die Ernährungsumstellung aussieht. Dazu enthält er 90 abwechslungsreiche und leckere Rezepte.

Das spricht für dieses Buch:

- Alle wichtigen ernährungsmedizinischen Informationen verständlich auf den Punkt gebracht
- 90 ballaststoffreiche und entzündungshemmende Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben pro Portion

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3076-5



9 783842 630765

19,99 EUR (D)

**So gelingt die
Ernährungsumstellung!**