

Das Ernährungsprotokoll

In vielen Fällen ist eine Such- oder Eliminationsdiät das sinnvollste und zielführendste Mittel, um den unverträglichen Stoffen auf die Spur zu kommen. Dafür ist es nötig, dass Sie über mehrere Wochen ein Ernährungstagebuch führen. Darin tragen Sie täglich ganz genau alles ein, was Sie verzehren. Vermerken Sie dabei auch die Zubereitungsart (roh, gekocht, gebraten) sowie Gewürze. Selbstverständlich gehören nicht nur die Hauptmahlzeiten, sondern wirklich alle Kleinigkeiten zwischendurch sowie Getränke dazu. Schnell vergisst man die Handvoll Gummibärchen, das Hustenbonbon oder den Kaugummi – doch auch diese Mini-Snacks gehören ins Protokoll.

Verzichten Sie in dieser Zeit auf keinen Fall auf bestimmte Lebensmittel, die Sie vielleicht schon in Verdacht haben, sondern essen Sie ganz normal, idealerweise besonders abwechslungsreich, damit Sie möglichst viele Nahrungsmittel erfassen.

Eine Suchdiät ist das zielführendste Mittel, um den unverträglichen Stoffen auf die Spur zu kommen.

Ein sinnvolles Ernährungsprotokoll besteht aus folgenden Eintragungen:

1. Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme
2. Lebensmittel, Gerichte und Getränke (mit ausreichend Platz, um verschiedene Zutaten, Gewürze, Zubereitungsarten etc. notieren zu können)
3. Genaue Mengen (in Gramm, Millilitern oder Stück)
4. Beschwerden (Wann? Welche? Dauer? Schwere?)
5. Sonstige (mit ausreichend Platz, um zusätzliche Informationen wie Ort, Erkrankungen, Art und Intensität der Bewegung, besondere Ereignisse etc. notieren zu können)

Ob Sie das Tagebuch mit der Hand schreiben oder den Computer nutzen, ist Geschmackssache. Im Internet können Sie sich passende Vorlagen herunterladen, aber auch das Führen eines handschriftlichen Tagebuchs in einem schönen Notizbuch kann eine

Motivation sein. Ernährungsprotokolle gibt es auch als App, meistens liegt deren Schwerpunkt aber auf der Gewichtsabnahme, und eine Erfassung von Beschwerden ist nicht möglich – was solche Angebote für Ihre Zwecke ungeeignet macht.

Dieses Protokoll sollten Sie einige Wochen, jedoch mindestens 14 Tage führen. Die aussagekräftige Auswertung des Protokolls ist für einen Laien kaum möglich, das hat verschiedene Gründe:

- Unverträglichkeiten zeigen sich längst nicht immer direkt nach dem Verzehr – was auch ohne das Protokoll schon die Ursache vermuten ließe –, sondern manchmal erst viele Stunden danach.
- Für Laien ist nicht immer zu erkennen, welche Stoffe sich im Einzelnen in den verschiedenen Nahrungsmitteln befinden, um auf die entsprechende Unverträglichkeit schließen zu können. Deshalb sollte das Protokoll unbedingt von einer Ärztin oder einem Ernährungswissenschaftler ausgewertet werden.

Ernährungsprotokolle sollten von Fachleuten ausgewertet werden.

Bei der Auswertung des Protokolls werden sich vielleicht ein oder auch mehrere Inhaltsstoffe herauskristallisieren, auf die Ihr Körper mit Unverträglichkeiten reagiert. Ist das nicht der Fall, dann liegt bei Ihnen vielleicht keine Unverträglichkeit oder Allergie vor, und die Ursache Ihrer Symptome muss woanders gesucht werden.

Einige Unverträglichkeiten sind besonders häufig. Dazu gehören die auf glutenhaltige Nahrungsmittel, Laktose, Fruktose, Histamin und Sorbit. Haben Sie festgestellt, dass die ein oder andere Unverträglichkeit auch Sie betrifft? In den folgenden Kapiteln erfahren Sie mehr über die unverträglichen Inhaltsstoffe, in welchen Lebensmitteln sie vorkommen, welche Diagnosemethoden es noch gibt und welche Symptome typisch sind.

Ernährungsprotokoll

Datum: _____ Arbeitstag/freier Tag/Wochenende

ZEITPUNKT	UHRZEIT	LEBENSMITTEL UND GERICHTE	GETRÄNKE	BESCHWERDEN	SONSTIGES
Frühstück	7	1 Brötchen mit Marmelade, 1 Brötchen mit Honig	2 Tassen Kaffee	Abgeschla- genheit, Magen- grummeln	
zwischen- durch	9.30	1 Schokoriegel	1 Tasse Kaffee	leichter Durchfall	
Mittag- essen	12.45	1 Bratwurst 2 große Löffel Kartoffel- püree 1 Löffel Erbsen und Möhren 1 Beilagensalat (Eisberg- salat, Rote Bete, Möhren) mit Vinaigrette 1 Himbeerguark	1 Cola (0,3 l)	Müdigkeit, Völlegefühl, Kopf- schmerzen	sehr stressige und lange Sitzung bei der Arbeit
zwischen- durch	16	Heidelbeermuffin	1 Tasse Kaffee	Kopf- schmerzen	1 Aspirin genommen
Abend- essen	18.30	3 Scheiben Toast 2 Rühreier 2 Scheiben gekochter Schinken ¼ Salatgurke	1 alkohol- freies Bier (0,3 l)	keine	
später	22.30	2 Handvoll Salzstangen	1 Weizen- bier, (0,5 l)	Völlegefühl	Kneipen- besuch nach dem Walking
Bewe- gung	19.45- 20.30				Walking- gruppe

111 GUT VERTRÄGLICHE REZEPTE

Die folgenden Rezepte zeigen Ihnen, wie vielfältig und abwechslungsreich Sie trotz Lebensmittelintoleranzen kochen können. Bei ihrer Zusammenstellung wurde darauf geachtet, dass keine der unverträglichen Stoffe enthalten sind, oder aber in seltenen Fällen in solch geringen Mengen, dass sie bei einer Unverträglichkeit keine Probleme bereiten. Einige Rezepte enthalten spezielle Informationen zu bestimmten Intoleranzen. Diese finden Sie unter den folgenden Abkürzungen:

- F** = wenn Sie Fruktose vertragen
- G** = wenn Sie Gluten vertragen
- H** = wenn Sie Histamin vertragen
- L** = wenn Sie Laktose vertragen
- S** = wenn Sie Sorbit vertragen

FRÜHSTÜCKSVARIANTEN

Heidelbeer-Smoothie

Für 2 Gläser

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Eine Portion enthält:

66 kcal, 270 kJ, 1 g E, 2 g F, 11 g KH

Zutaten

150 g Heidelbeeren (frisch oder TK)

250 ml Mandeldrink

gemahlene Vanille

Reissirup nach Bedarf

Zubereitung

Heidelbeeren waschen und im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Den Mandeldrink und die Vanille zugeben und nochmals kurz mixen. Nach Wunsch mit etwas Reissirup süßen. Auf zwei Gläser verteilen.

TIPP

Schmeckt auch mit Brombeeren, wenn Sie diese gut vertragen.

Bei Verträglichkeit:

F: Mit Ahornsirup oder Honig süßen

L: Mandeldrink durch Milch ersetzen

Overnight Oats mit Brombeeren und Melone

Für 2 Portionen

**Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten plus
Quellzeit über Nacht**

Eine Portion enthält:

467 kcal, 1956 kJ, 19 g E, 11 g F, 72 g KH

Zutaten

100 g Brombeeren (frisch oder TK)

200 g laktosefreier Joghurt

200 g grobe Haferflocken

100 g Honigmelone

Zubereitung

- 1 Einige Brombeeren zur Seite legen. Joghurt und restliche Brombeeren mit dem Pürierstab mixen. Die Haferflocken unterrühren und auf zwei Schälchen verteilen.
- 2 Die Honigmelone von der Schale befreien und das Fruchtfleisch klein schneiden. Mit den restlichen Brombeeren auf der Joghurt-Haferflocken-Mischung verteilen.
- 3 Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Bei Verträglichkeit:

F: Andere Obstsorten verwenden, z. B. Trauben oder Himbeeren

L: Herkömmlichen Joghurt verwenden



Süßkartoffel-Kokos-Suppe

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Eine Portion enthält:

224 kcal, 938 kJ, 4 g E, 9 g F, 32 g KH

Zutaten

1 weiße Zwiebel

2 cm Ingwer

225 g Süßkartoffeln

150 g Knollensellerie

1 EL Rapsöl

1 TL gemahlene Kurkuma

200 ml ungesüßte Kokosmilch

½ TL Gemüsebrühe

Salz

frisch gemahlener weißer Pfeffer (wenn verträglich)

Zubereitung

- 1** Zwiebel, Ingwer, Süßkartoffeln und Sellerie schälen und fein würfeln.
- 2** Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Ingwer darin dünsten. Kurkuma einige Sekunden darin anschwitzen, dann Süßkartoffeln und Sellerie zufügen.
- 3** Mit Kokosmilch und 375 ml Wasser ablöschen. Aufkochen lassen, die Brühe einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

TIPP

Mit Kernen von einem Viertel Granatapfel und gehacktem Koriander bestreuen.

Bei Verträglichkeit:

- H:** Kurkuma durch Curry ersetzen.
1 Knoblauchzehe mit anschwitzen



Zucchini-Hirse-Bowl

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Eine Portion enthält:

457 kcal, 1908 kJ, 17 g E, 25 g F, 40 g KH

Zutaten

100 g Hirse

Salz

Olivenöl zum Würzen und Braten

1 grüne Zucchini

1 gelbe Zucchini

2 EL laktosefreier Joghurt

1 TL Apfelessig

Kräutersalz

Kürbis- und Sonnenblumenkerne

einige Minzblättchen

Zubereitung

- 1 Hirse in einem Sieb unter fließendem heißem Wasser waschen, bis das Wasser nicht mehr milchig ist. Mit der doppelten Menge Salzwasser 5 Minuten aufkochen und bei schwacher Hitze 20 Minuten garen. Auskühlen lassen und mit dem Olivenöl verrühren.
- 2 Zucchini waschen. Die grüne Zucchini in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in etwas heißem Öl kurz anbraten. Mit Kräutersalz würzen. Die gelbe Zucchini grob raspeln, mit dem Joghurt vermischen und mit Apfelessig und Kräutersalz nach Geschmack würzen.
- 3 Alles in zwei Schälchen anrichten und mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen sowie Minzblättchen garnieren.

TIPP

Statt laktosefreiem Joghurt Kokosjoghurt verwenden.

Bei Verträglichkeit:

- L:** Laktosefreien Joghurt durch herkömmlichen Joghurt ersetzen



Pfirsich-Aprikosen-Eis

Für 2 Portionen

**Zubereitungszeit: 5 Minuten
plus 40 Minuten Gefrierzeit**

Eine Portion enthält:

236 kcal, 985 kJ, 2 g E, 13 g F, 24 g KH

Zutaten

100 g Pfirsiche
100 g Aprikosen
35 g Reissirup
200 g Hafer-Cuisine

Außerdem:

Eismaschine

Zubereitung

- 1 Pfirsiche mit kochendem Wasser überbrühen, nach ca. 30 Sekunden häuten, halbieren, entsteinen und in feine Würfel schneiden. 50 g der Pfirsichwürfel beiseite stellen. Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Würfel schneiden.
- 2 Restliche Pfirsichwürfel mit den Aprikosen, Reissirup und Hafer-Cuisine in ein hohes schmales Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die beiseitegestellten Pfirsichwürfel unterheben und die Masse etwa 40 Minuten in einer Eismaschine gefrieren lassen, bis ein cremiges halbfestes Eis entstanden ist.

TIPP

Wenn Sie keine Eismaschine haben, einfach alles in eine Metallschüssel geben, diese 2 Stunden ins Kühlfach stellen und die Masse alle 10 Minuten mit einem Schneebesen durchrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden.

Bei Verträglichkeit:

L: Hafer-Cuisine durch Sahne ersetzen



Rezeptregister

FRÜHSTÜCKSVARIANTEN 54

- Heidelbeer-Smoothie 54
- Overnight Oats mit Brombeeren und Melone 54
- Pumpkin-Spice-Latte 56
- Quinoabrei mit Heidelbeeren und Mandeln 58
- Müslimischung auf Vorrat 60
- Mandelporridge 60
- Buchweizen-Hafer-Granola 62
- Hirseporridge mit Früchten 63
- Reis-Kokos-Omelett mit Heidelbeeren 64
- Deftige Pancakes 65
- Brokkoli-Kartoffel-Tortilla 66
- Haferflockenwaffeln 68
- Blinis 69
- Rhabarber-Melonen-Gelee 70
- Möhren-Mandel-Aufstrich 70
- Kürbisaufstrich 72

SNACKS, SUPPEN UND SALATE 73

- Brokkoli-Tartar mit Roter Bete 73
- Kartoffelchips 74
- Gemüsechips 74
- Grünkohlchips mit Paprika 76
- Salzmandeln 77
- Aprikosen-Mandel-Riegel 77
- Rosmarin-Sesam-Möhren 78
- Tortillamuffins 79
- Kürbis-Pancakes 80
- Lauch-Brokkoli-Suppe 82

- Paprikacremesuppe 83
- Kartoffelsuppe 84
- Möhrensuppe 85
- Süßkartoffel-Kokos-Suppe 86
- Hackklößchensuppe 88
- Rote-Bete-Suppe 90
- Leichter Kartoffelsalat 90
- Quinoa-Salat mit Roastbeef und Mango 92
- Spitzkohl-Mandel-Salat mit Hähnchen 93
- Lamm-Kartoffel-Salat 94
- Spitzkohl-Lachs-Salat 95
- Gebackener Blumenkohlsalat 96
- Paprika-Gurken-Salat 97

HAUPTGERICHTE 98

- Kartoffel-Fenchel-Auflauf 98
- Schmorgurken mit Lachs 100
- Kräuter-Safran-Risotto 101
- Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Hähnchen 102
- Ofengemüse mit Hähnchen und Reis 104
- Reisauflauf mit Austernpilzen 105
- Rosenkohlreis 106
- Kabeljau-Fenchel-Omelett 108
- Gemüsereis mit Granatapfeltopping 109
- Zucchini-Hirse-Bowl 110
- Ofengemüse mit Preiselbeer-Chili-Creme 112
- Kartoffel-Möhren-Puffer 113
- Haferflockenbratlinge mit Selleriepüree 114
- Sellerieschnitzel 116
- Thai-Curry 117

Spargelrisotto 118
Polenta mit Pilzen 120
Chicken Nuggets aus dem Ofen 122
Rösti 122
Hähnchenbrust mit Gemüse 124
Low-Carb-Spaghetti mit Paprikasauce 125
Würzige Frikadellen mit Kartoffel-
püree 126
Fischfrikadellen 128
Gefüllte Zucchini 130
Rotkohl-Lamm-Burger 131
Kürbistarte ohne Boden 132
Schnitzel mit Mandelpanade 133
Gnocchi mit Salbeibutter 134

KUCHEN UND GEBÄCK 136

Mandel-Macadamia-Brot 136
Leinsamenbrot 137
Maniok-Brot 138
Reis-Hirse-Brot 140
Hafer-Nuss-Brot 142
Mandel-Eiweiß-Brötchen 144
Buchweizen-Schnittlauch-Brötchen 144
Leinsamenmehl-Brötchen 145
Burgerbrötchen 145
Quinoa-Mais-Muffins 146
Müsliriegel auf Vorrat 148
Süße Waffeln 148
Haferflocken-Brötchen 149

NACHSPEISEN 150

Kokos-Milchreis 150
Milchreis mit Rhabarberkompott 151
Leinsamenpudding mit Obst 152

Quinoa-„Milchreis“ 152
Mangos mit Pistazien-Minze-Pesto 154
Kokos-Papaya-Creme 155
Hirseschmarrn 156
Pflirsich-Aprikosen-Eis 158
Polenta-Flammerl mit Aprikosen-
kompott 160

GETRÄNKE 161

Hafer-Mandel-Drink 161
Gurken-Melonen-Drink 161
Granatapfel-Hibiskus-Drink 162
Mango-Maracuja-Smoothie 162
Mango-Kokos-Smoothie 164
Roibostee mit Vanille 164
Ingwer-Granatapfel-Shot 166
Rote-Bete-Gurken-Saft 166
Melissen-Gurken-Wasser 167

SELBST GEMACHT STATT

FERTIGPRODUKT 168

Schneller Mandeldrink 168
Sauce Hollandaise 168
Würzige Gemüsebrühe 169
Gemüsebrühpulver 170
Hühnerbrühe 171
Rinderbrühe 172
Kürbisketchup 174
Ajvar 175
Fester Frischkäse 176
Kräuterpesto 178
Klassisches Salatdressing 178
Johannisbeer-Dressing 180
Marzipan 180

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 978-3-8426-3109-0 (Print)

ISBN 978-3-8426-3110-6 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3111-3 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: stock.adobe.com/JackStock

stock.adobe.com: Alusha: 1; nata_vkusidey: 2/3, 111; Harald Walker: 4, 107; Татьяна Кочкина: 6/7; Elenglush: 52/53, 71; Doris Heinrichs: 55; Vladislav Noseek: 57, 59, 91; Jiri Hera: 61; Natallia: 67; PicsArt: 75; Olha Afanasieva: 81; Rozmarina: 87; shabbydecor: 89; valentinamaslova: 99; azurita: 103; Christin Klose: 115; supercat67: 119; fahrwasser: 121; Yevgeniya Shal: 123; victoria p.: 127; vkuslandia: 129; kab-vision: 135; anitty: 139; A_Lein: 141, 153, 184; Peti: 143; kulzfotoia: 147; MissesJones: 157; nolonely: 159; vanillaechoes: 163; T: 165; Janna: 167; qwartm: 173; zakiroff: 177; sriiba3: 179; HandmadePictures: 181

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: Inez Ulrich, Ortenburg

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

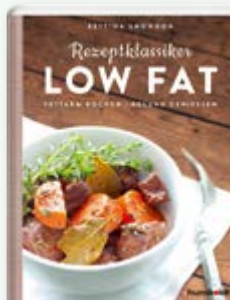
Die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Bettina Snowdon war viele Jahre Lektorin und Projektmanagerin in Ratgeberverlagen. Heute arbeitet die Hamburgerin für Buchverlage, für die sie erfolgreich Titel mit den Schwerpunkten Essen und Trinken sowie Ernährung entwickelt, schreibt, lektoriert und übersetzt.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



Ebenfalls von der Autorin erschienen



160 Seiten
ISBN 978-3-8426-3076-5



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



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

Multi-Intoleranzen: Was darf ich überhaupt noch essen?

Verdauungsprobleme, Übelkeit, Bauch- und Kopfschmerzen oder Befindlichkeitsstörungen – Unverträglichkeiten gegenüber Inhaltsstoffen in unserer Nahrung wie Gluten, Laktose, Histamin, Fruktose, Sorbit oder einer Kombination aus diesen nehmen zu. Die Intoleranzen schränken die Lebensqualität erheblich ein und Betroffene fragen sich häufig, was bei ihnen überhaupt noch auf den Teller darf. Dieses Buch zeigt Ihnen mit 111 gut bekömmlichen Rezepten, wie groß die Möglichkeiten sind und wie abwechslungsreich und lecker Ihre Ernährung trotz Unverträglichkeiten sein kann.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- 111 Rezepte für Menschen mit Gluten-, Histamin-, Laktose-, Fruktose- und Sorbitintoleranz.
- Mit vielen wichtigen Tipps, wie man Mangelerscheinungen verhindert und Lebensmittel sinnvoll und lecker ersetzt.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3109-0



9 783842 631090

20,00 EUR (D)

**Alle wichtigen Informationen
und 111 leckere Rezepte**