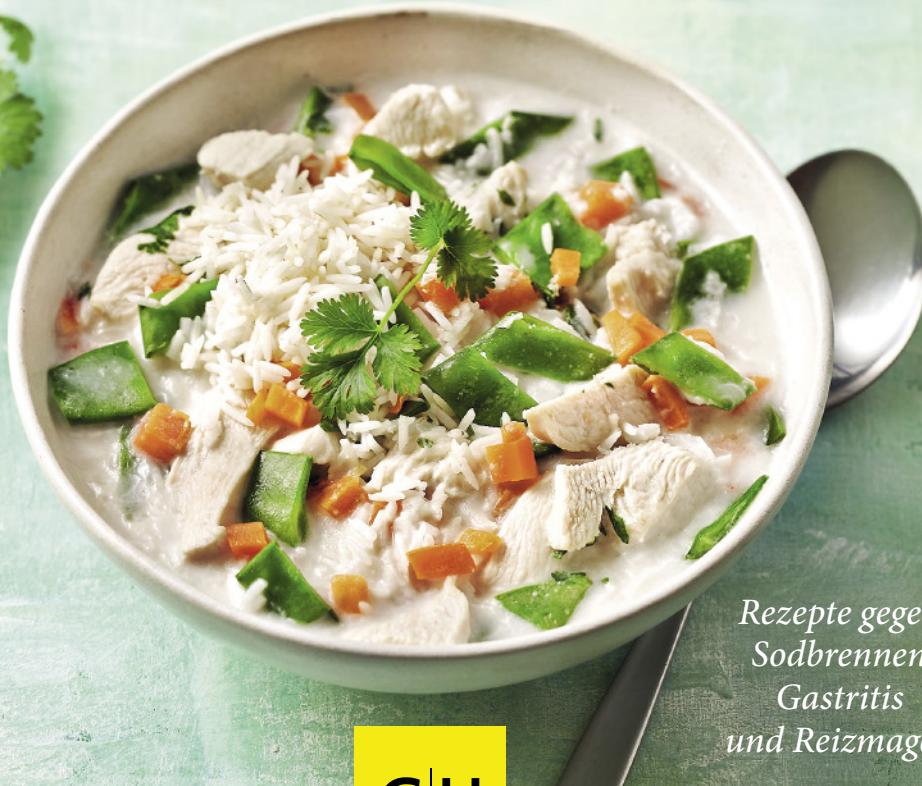


LISA-MARIE GEBAUER | DR. MAIKE GROENEVELD | ANNE KAMP

GESUND
ESSEN

ENDLICH RUHE IM MAGEN

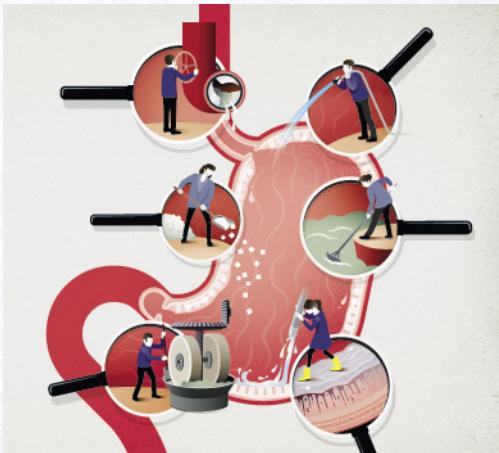


Rezepte gegen
Sodbrennen,
Gastritis
und Reizmagen

G|U

MAGENPROBLEME LINDERN

8	Die Verdauung – ein sensibles System	30	Protonenpumpeninhibitoren (PPI) – Fluch und Segen zugleich
10	Der Magen unter der Lupe	34	PPI-Alternativen aus der Natur und der Apotheke
14	Aufbau und Funktion des Magens	38	Ernährungstipps bei Magenproblemen
16	Auf der Flucht wird nicht verdaut	42	Spezielle Speisen und Getränke unter der Lupe
18	Übelkeit, Aufstoßen, Völlegefühl	46	Verträgliche Kost bei akuter Gastritis
20	Refluxkrankheit – Symptome, Ursachen und Therapie	48	Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten
24	Reizmagen – Symptome, Ursachen und Therapie	50	Die häufigsten Fragen und Antworten
26	Magenschleimhautentzündung – Symptome, Ursachen und Therapie	52	Dos und Don'ts auf einen Blick
28	Die Diagnose – wie stellt der Arzt Erkrankungen des Magens fest?		



MAGENFREUNDLICHE GENUSSREZEPTE

56 Brot, Brötchen & Müsli

Gebäck mit langer Teigruhe sowie sanfte Porridges und Müslis beruhigen den Magen schon morgens.

68 Aufstriche

Nicht nur das Brot selbst, sondern auch das Topping kann im Magen für Turbulenzen sorgen. Diese Aufstriche nicht.

74 Suppen & Eintöpfe

Eine warme Kraftbrühe wirkt manchmal Wunder, wenn der Magen wieder rebelliert.

94 Hauptgerichte

Egal ob vegetarisch, mit Fleisch oder Fisch – diese Gerichte mit verträglichen Zutaten tun Ihrem empfindlichen Magen gut.

136 Salate & Snacks

Vor allem Rohkost verträgt ein angeschlagener Magen oft nicht gut. Probieren Sie deshalb mal Rote-Bete-Fenchel-Salat oder bunten Couscoussalat.

154 Meal Prep

Salat im Glas und herzhafe Muffins versetzen Ihren Magen auch unterwegs nicht in Stress.

174 Süßes

Auf ein kleines Dessert mag man ungern verzichten. Naschen Sie Nusskugeln, Grießbrei und Aprikosen-Quark-Kuchen.



186 Sachregister

187 Rezeptregister

192 Impressum

DIE VERDAUUNG – EIN SENSIBLES SYSTEM

Das Verdauungssystem besteht aus mehreren Organen, die in ihren Funktionen eng miteinander verbunden sind. Erfahren Sie hier, wie alles zusammenhängt und welche Rolle Ihr Magen dabei spielt.

DIE VERDAUUNG IM ÜBERBLICK

Der Verdauungstrakt ist insgesamt sechs bis acht Meter lang. Wir können ihn uns als langen Schlauch vorstellen, der im Mund beginnt und am Darmausgang endet.

Der Mund ist die Eingangspforte des Verdauungssystems. Hier wird die Nahrung zerkleinert, damit eine möglichst große Angriffsfläche für die Verdauungsenzyme entsteht. Der Speichel macht den Nahrungsbrei gleitfähig und die im Mundspeichel enthaltenen Enzyme beginnen bereits mit der Verdauung der Kohlenhydrate. Dann geht es innerhalb von wenigen Sekunden durch die Speiseröhre (Oesophagus) in den Magen. Die Speiseröhre ist ein Muskelschlauch, der mit einer Schleimschicht ausgekleidet ist, sodass er den feuchten Speisebrei gut nach unten befördern kann. Am unteren Ende der Speiseröhre befindet sich der untere Speiseröhrenmuskel, der die Speiseröhre vom Magen trennt.

Im Magen angekommen wird der Speisebrei mit Magensaft durchmischt und weiter zerkleinert. Der wichtigste Teil der

Verdauung erfolgt danach im fünf bis sechs Meter langen Dünndarm. Er besteht aus drei Abschnitten: dem Zwölffingerdarm (Duodenum), dem Leerdarm (Jejunum) und dem Krummdarm (Ileum). Im gesamten Dünndarm sind viele Verdauungsenzyme im Einsatz, die die Lebensmittelinhaltstoffe in die kleinsten Bausteine zerlegen, damit sie die Dünndarmwand passieren und via Blut in alle Organe und Zellen transportiert werden können. Die innere Oberfläche des Dünndarms ist wie Samt durch kleinste Ausstülpungen vergrößert. Das ermöglicht einen intensiven Kontakt zwischen dem Nahrungsbrei und der Dünndarmoberfläche für eine möglichst große Nährstoffausbeute. Vom Dünndarm gelangt der nun nährstoffarme Rest des Speisebreis in den etwa einen Meter langen Dickdarm (Colon). Dieser entzieht dem Rest des Speisebreis einen großen Teil des Wassers, sodass ein geformter Stuhl entsteht. Der Dickdarm beherbergt Abermillionen Bakterien (Darmmikrobiom), die die letzten Reste verwerten und von unverdaulichen Bestandteilen in der Nahrung