

RICHTIG ESSEN: NATÜRLICH AUSGEWOGEN

Ein hoher Konsum von Zucker, Weißmehl oder Genussmitteln wie Alkohol ist für das Darmmikrobiom Stress pur. Auch unzählige Zusatzstoffe in Fertigprodukten bringen die Bakterienvielfalt in Schieflage. All die guten Mikroorganismen, die sich im Darmmikrobiom befinden, sind essenziell und benötigen die richtigen Nährstoffe. Und diese findet man vor allem in natürlichen Lebensmitteln. Eine darmgesunde Ernährung hat daher einen hohen Anteil an pflanzlicher Nahrung. Auf den kommenden Seiten erhalten Sie Anregungen, was Sie an Ihrem Essverhalten günstig verändern könnten. Die Informationen sind bei der Fülle ernährungsmedizinischer Möglichkeiten als Einstieg zu verstehen – und als Einladung, sich gegebenenfalls individuell beraten zu lassen.

Möglichst am Zucker sparen

Wenig Zucker, und doch Obst

Blähbauch oder verstärkte Blähungen? Schuld kann ein hoher Zuckerkonsum sein, denn zuckerwertende Bakterien verdrängen im Darm wichtige gesunde Bakterienstämme (z. B. Bacteroides). Das gilt auch für einen zu hohen Konsum an Fruchzucker, der Fruktose. Diese ist nämlich nicht nur in frischem Obst oder Säften enthalten, sie steckt auch im Haushaltszucker und in unzähligen Fertigprodukten. Fruktose wird normalerweise nur langsam aus dem Darm aufgenommen, bei manchen Menschen besonders langsam – genau das kann Probleme machen.

Damit aufgenommene Fruktose verwertet werden kann, werden bestimmte Transportsysteme in den Dünndarmzellen benötigt, insbesondere ein Protein mit dem Namen GLUT-5-Transporter. Bei einem Leaky Gut kann dieses beschädigt und weniger leistungsfähig sein. Infolgedessen kann Fruktose nur eingeschränkt weiterverarbeitet werden.

Hinzu kommt: Hohe Fruktosemengen aus Soft- und Energydrinks, Süßigkeiten und Co. können auch direkt die Zellen der Darmschleimhaut und damit die empfindliche Darmbarriere schädigen. Natürlich vorkommende Fruktose aus frischem Obst stellt dagegen in angemessenen Mengen kein Risiko für die Darmbarriere dar (siehe Abschnitt „Verträglicher Umgang mit Fruktose“).

Die gute Nachricht: Auch Menschen mit einer Fruktoseintoleranz kommen mitunter mit kleineren Mengen Fruktose noch gut zurecht, während größere Mengen zu Blähungen, Völlegefühl und teils krampfartigen Schmerzen führen können.

Testphasen helfen,
die individuelle
Verträglichkeit
herauszufinden.

Um die individuelle Verträglichkeit zu testen, können Sie in einer ersten Phase von zwei bis vier Wochen einmal auf Zucker und auch fruchzuckerhaltige Lebensmittel weitgehend verzichten und beobachten, wie sich dadurch Ihr Allgemeinbefinden verändert.

So funktioniert der Zuckerverzicht

- Haushaltszucker, Rübenzucker, Rohrzucker, Honig, Ahornsirup, Rübensirup, Dicksäfte und Fruktose in jeglicher Form sind für den Testzeitraum tabu. Alternativ kann beispielsweise Reissirup oder auch der kalorienarme Yaconsirup (wird aus Knollen der südamerikanischen Yaconpflanze gewonnen) in kleinen Mengen verwendet werden (zwei Teelöffel am Tag).
- Testweise Verzicht auf alle Obstsorten, ausgenommen grüne Bananen (enthalten Stärke und generell weniger Fruktose als Glukose) und Beerenfrüchte (z. B. enthalten Heidel-, Erd-, Him- und Brombeeren wenig Zucker und somit wenig Fruktose). Erlaubt sind zwei Portionen zu je 100 Gramm täglich, die in Kombination mit einem Milchprodukt (z. B. Joghurt) verzehrt werden sollten, da das Milcheiweiß die Resorption des Fruchtzuckers verbessert. Tabu sind dagegen alle Formen von Trockenobst.
- Achten Sie bei allen Fertigprodukten penibel auf das Etikett: Alle Lebensmittel sollten frei von Zucker und Zuckeraustauschstoffen sein. Beispiele: Sorbit, Mannit, Xylit, Maltit, Isomalt und Laktit. Zuckeraustauschstoffe sind nicht mit Süßstoffen zu verwechseln: Zuckeraustauschstoffe haben ähnliche Süßkraft wie herkömmlicher Zucker und sind kalorienärmer. Süßstoffe sind stärker in der Süßkraft als Zucker, aber nahezu kalorienfrei. Unter den vielen Süßstoffen ist Stevia der einzige natürliche Süßstoff.
- Auch stark blähendes Gemüse lassen Sie bitte während der Versuchszeit weg, da Sie anderenfalls nicht unterscheiden können, ob Ihnen das zuckerarme Essen guttut beziehungsweise dieses weniger Völlegefühl und Blähungen verursacht.

Verträglicher Umgang mit Fruktose

Ihr Bauch hat sich durch den allgemeinen Zuckerverzicht beruhigt und Ihre Blähungen sind verschwunden? Das wird auch Ih-

ren Darm sehr freuen. Nach dem Testzeitraum können Sie nun beginnen, allmählich bestimmte Lebensmittel mit natürlichem Fruchtzucker wieder nach und nach in Ihre Ernährung zu integrieren. Bis hin zu der Schwelle, ab der Ihnen das Zuviel an Zucker wieder Beschwerden macht.

Weiterhin tabu bleiben in jedem Fall Fertigprodukte mit Industriezucker, Zuckeraustauschstoffe und Trockenobst. Folgende vier Regeln verhelfen zu besserer Verträglichkeit im Umgang mit Fruktose.

1. Smoothies und Fruchtsäfte sollten weiterhin nicht auf Ihrem Speiseplan stehen. Vermutlich vertragen Sie bei einem ausgiebigen Sonntagsfrühstück ein kleines Glas Saft einer ausgespresten Orange. Dennoch: Selbst hergestellte Fruchtsäfte und Smoothies sind bezogen auf den Fruktosegehalt nicht verträglicher(!) als industriell hergestellte.
2. Obst können Sie jedoch grundsätzlich mit zwei kleinen Portionen täglich (je 100 Gramm) essen. Es sollte allerdings nicht auf nüchternen Magen verzehrt werden, denn dann gelangt die Fruktose zu schnell und nahezu ausschließlich in den Dünndarm. Ausnahme: Obst im morgendlichen Müsli oder in einer Quarkspeise ist okay. Auch ein Stück Obst als Nachtisch nach dem Mittagessen wird in der Regel besser vertragen als ein reiner Obstteller.
3. Bei vielen Patienten und Patientinnen erhöht sich die Verträglichkeit von Obst oder dem selbstgebackenen Obstkuchen, wenn hauchdünn Traubenzucker (Glukose) darüber gestreut wird. Der Grund: Traubenzucker (Glukose) verbessert die Aufnahme von Fruktose. Das Verhältnis von Fruktose zu Glukose lässt sich bei Obst einfach ausgleichen, indem auf 100 Gramm Obst zwei bis vier Gramm Traubenzucker gegeben werden.

4. Welches Obst für Sie gut funktioniert, sollte individuell ausprobiert werden. Die Erfahrung zeigt: Apfel, Birne, Pflaumen, Pfirsiche oder Kirschen haben relativ viel Fruktose und außerdem Sorbit, was die Fruktoseaufnahme reduziert. Sie werden daher häufig schlechter vertragen als Kiwis und Zitrusfrüchte. Fangen Sie mit den letzteren Obstsorten an und testen Sie vorsichtig aus, was Ihnen in welcher Menge guttut.

Tipp: Ausprobieren ist eine Möglichkeit. Im Rezeptteil dieses Buches finden Sie zudem auf einen Blick mithilfe eines Symbols die Rezepte, die nicht nur schmackhaft, sondern auch fruktosearm sind.

Medizinisch wird eine Fruktoseintoleranz auch mit einem Atemtest abgeklärt. Dabei müssen die Betroffenen eine bestimmte Menge Fruchtzucker einnehmen, davor und danach wird ein sogenannter H2-Atemtest gemacht.

Der Trick dabei: Wird der eingenommene Zucker im Magendarmtrakt durch Bakterien abgebaut, bildet sich auch Wasserstoff. Werden bestimmte Grenzwerte überschritten, spricht das allerdings für eine Unverträglichkeit. Denn hohe H2-Konzentrationen entstehen nur, wenn Zucker nicht ausreichend im Dünndarm resorbiert werden kann. Liegt eine Fehlbesiedelung mit „schlechten“ Bakterien vor, werden bei der Zuckerverdauung jede Menge Gase produziert. Diese gelangen über das Blut und die Lunge in die Atemluft und werden als Wasserstoffkonzentration (H2) gemessen.

Wichtig: Bei Patienten oder Patientinnen mit Leaky-Gut-Syndrom können trotz nicht nachweisbarer Fruktoseintoleranz Fruktose sowie Haushaltszucker allgemein ein Problem in der Ernährung sein, da die Darmbarriere geschwächt ist.

Ein hoher Zuckerkonsum – ob aus Keksen, Gummibärchen und Co., Saft oder Obst – schadet bei einem Leaky Gut.

77 REZEPTE FÜR EINEN GESUNDEN DARM

Für einen gesunden Darm sind drei bis fünf stressfreie Mahlzeiten am Tag wichtig. Mit den hier vorgestellten Rezepten möchte ich Sie für eine möglichst abwechslungsreiche Küche begeistern. Alle Rezepte enthalten natürliche Lebensmittel, auch der Ballaststoffgehalt ist unter den Nährwerten ausgewiesen. Neben ausgewählten Frühstücksrezepten finden Sie Hauptgerichte, kleinere Mahlzeiten und auch Ideen für Kuchen, Kekse oder Desserts. Süßes ist zwar nicht für den täglichen Speiseplan gedacht, darf jedoch als Seelentröster und Teil unserer Esskultur ab und an genossen werden.

Folgende Symbole bei den Rezepten zeigen Ihnen, ob Sie zu Ihrer Ernährung bei Leaky Gut passen:

- fruktosearm f
- laktosefrei l
- glutenfrei oder -arm g
- histaminarm h



BUNTE FRÜHSTÜCKE: WARM UND KALT

Porridge mit Blaubeeren

f I g h

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Eine Portion enthält:

135 Kilokalorien (560 Kilojoule), 5 g Eiweiß,
6 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Zutaten für 1 Person

5 EL glutenfreie Haferflocken, blütenzart

1/4 TL Zimt, gemahlen

200 ml Hafermilch

100 ml Wasser

1 Prise Salz

1 TL Reissirup

60 g Blaubeeren

1 EL gehackte Mandeln

Zubereitung

- 1 Haferflocken und Zimt kurz in einem kleinen Topf anrösten. Hafermilch und Wasser dazugeben, gut umrühren.
- 2 Porridge vom Herd ziehen, sobald er aufkocht, und noch ca. 5 Minuten quellen lassen. Salzen und nach Belieben mit etwas Reissirup süßen.
- 3 Die Blaubeeren waschen und verlesen. Zusammen mit den gehackten Mandeln über den Porridge streuen. Alternativ können Sie zuvor auch die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten.

TIPP FÜR DIE SCHNELLE KÜCHE

Mandeln sind kleine Energiebomben, die viel Eiweiß enthalten. Sie können auch in größeren Mengen angeröstet und in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahrt werden. Streuen Sie bei Bedarf einen Löffel über Müsli und Porridge oder auch Gemüse und Suppen.



HAUPTGERICHTE: FLEISCH, FISCH UND VEGETARISCH

Überbackene Auberginen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 45 Minuten

Eine Portion enthält:

530 Kilokalorien (2240 Kilojoule), 16 g Eiweiß, 35 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe

Zutaten für 4 Personen

600 g Auberginen

800 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend

700 g Fleischtomaten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 EL natives Olivenöl extra

1 Prise Salz

weißer Pfeffer

1 EL Oregano, getrocknet

5 EL Petersilie, gehackt

200 g laktosefreier Fetakäse

Zubereitung

1 Die Auberginen waschen, von den Stielansätzen befreien und der Länge nach in Stücke schneiden, diese nochmals teilen. Die Kartoffeln gründlich waschen und ebenfalls in Spalten scheiden.

2 Inzwischen die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und enthäuten. Tomaten vierteln, dabei auch von den Stielansätzen befreien, entkernen und fein würfeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

3 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl ausfetten.

4 Etwa 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

5 Nun die Tomatenmasse in die vorbereitete Auflaufform geben, danach die Auberginen- und Kartoffelstücke dicht nebeneinander daraufsetzen. 3 EL von der gehackten Petersilie darüber verteilen.

6 Den Feta in Streifen schneiden und auf dem Gemüse verteilen, abschließend mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Das Ganze etwa 45 Minuten auf der mittleren Schiene im Ofen backen und heiß in der Form servieren.



LEICHTE MINIGERICHE: SUPPEN, SALATE UND AUFSTRICHE

Zucchinicremesuppe

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Eine Portion enthält:

160 Kilokalorien (680 Kilojoule), 5 g Eiweiß,
11 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel
400 g Zucchini
2 Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1 EL natives Olivenöl extra
1–2 EL klare Gemüsebrühe
750 ml Wasser
1 TL Kräuter der Provence
1 Prise Salz
schwarzer Pfeffer
½ Bund Basilikum
50 g laktosefreier Frischkäse, Doppelrahmstufe
4 EL laktosefreie Sahne
4 Rosmarinspitzen

Zubereitung

- 1 Zwiebel schälen und feinhacken. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.
- 2 Das Gemüse in heißem Olivenöl andünnen. Das Wasser zugießen und aufkochen. Die Brühe einrühren, mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- 3 In der Zwischenzeit Basilikum waschen, in Streifen schneiden und kurz vor Ende der Garzeit zusammen mit dem Frischkäse dazugeben und mit einem Pürierstab die Suppe cremig pürieren.
- 4 Auf vier Suppentassen verteilen und vor dem Servieren mit Sahne und Rosmarin garnieren.



Rezeptregister

BUNTE FRÜHSTÜCKE: WARM UND KALT

- Porridge mit Blaubeeren 77
- Birchermüsli 80
- Hafermüsli mit veganem Joghurt 80
- Himbeer-Zimt-Granola mit weißen Schokostückchen 82
- Very british: Lemon Curd 83
- Buchweizenpancakes mit Heidelbeeren 84
- Quinoa-Knuspermüsli mit Kokos 86
- Toast mit Himbeermus 87
- Erdbeershake 87
- Powershake 88
- Kräuterquark fürs Brot 90
- Krabbenburger 90
- Herhaftes Frühstücksomelette 92
- Spinatomelette 92

HAUPTGERICHTE: FLEISCH, FISCH UND VEGETARISCH

- Überbackene Auberginen 94
- Brokkoli-Möhren-Auflauf im Hirsebett 96
- Kichererbsen-Kürbis-Curry 98
- Kartoffelgulasch mediterrane Art 99
- Zucchiniрисotto 100
- Wurzelgemüse aus dem Ofen 102
- Buchweizencrêpes mit Spinat-Feta-Füllung 104
- Sauerkrautstrudel 105

- Hähnchen-Süßkartoffeltopf 106
- Schnelle Puten-Gemüsepfanne 107
- Schweineschnitzelchen mit Eimütze 108
- Geschnetzeltes mit feinem Gemüse 109
- Filettopf mit Bandnudeln und Mangold 110
- Scholle im Gemüsepäckchen 111
- Sushibowl mit Lachs 112
- Vegane Otsubowl mit Sobanudeln 114
- Lachs auf Linsengemüse 115
- Kürbis mit veganer Füllung 116
- Zucchiniipuffer mit weißem Dip 118
- Asiawok mit Reisnudeln und Hühnchen 120

LEICHTE MINIGERICHE: SUPPEN, SALATE UND AUFSTRICHE

- Zucchinicremesuppe 122
- Fruchtige Tomatensuppe 124
- Italienische Antipasti misti 125
- Spargel-Tomaten-Salat 126
- Linsen-Möhren-Salat 127
- Quinoaosalat 128
- Hirsebulgursalat mit Granatapfel 129
- Rucolasalat mit Tomaten 130
- Weißkohl-Möhren-Salat 130
- Grüner Bohnensalat 131
- Kirchererbsensalat „Trikolore“ 132
- Erdnussdip 134

Tomatenketchup 136
Kichererbsenaufstrich 137
Bärlauchbutter 137

RAFFINIERTE BACKIDEEN: BROT, KUCHEN UND KEKSE

Haferflocken-Bananen-Brot 138
Fladenbrot aus Kichererbsenmehl 140
Low Carb Nussbrot 142
Low Carb Sonnenblumenbrot 143
Double-Chocolate-Muffin 144
Schokobrownies 146
Zucchini-Muffinbrötchen 147
Saftige Nussschnecken 148
Fluffiger Käsekuchen 150
Karamellisierter Apfelkuchen 152
Mohnkuchen 153
Zitronen-Joghurt-Torte 154
Möhrenbiskuitrolle mit Frischkäse 156

Zimtsterne 158
Haselnusskugeln 160
Müsliriegel mit Schokoüberzug 161
Haferflockenrauten 162
Belgische Waffeln 162
Mandeltaler 164
Kleiner Nussguglhupf 165

GESUND VERFUHRT: DESSERTS UND SÜSSE KOSTLICHKEITEN

Erdbeer-Rhabarber-Grütze 166
Himbeertiramisu im Glas 168
Orangen-Heidelbeer-Salat 170
Vegane Avocado-Schokocreme 170
Erdbeer-Nektarinen-Salat 171
Gebratene Banane in Orangensauce 172
Joghurt mit Mandarinen 172
Schokoeis 174

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 978-3-8426-3142-7 (Print)

ISBN 978-3-8426-3143-4 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3144-1 (EPUB)

Fotos:

Titelmotiv: beats_ - stock.adobe.com

Stock.adobe.com: sewcream: 6/7; GraphicsRF: 10; designua: 21; iuliiawhite: 43; ximich_natali: 48/49; Igor Valentinovich: 76/77; Vladislav Noseek: 79; samael334: 81; cook_inspire: 85; Oksana_S: 89; Svetlana Kolpakova: 91; Sea Wave: 93; HLPhoto: 95; agneskantaruk: 97; Tommaso Lizzul: 101; vaaseena: 103; Yulia Furman: 113; strannik_fox: 117; anna_shepulova: 119; hansgeel: 121; Lumixer: 123; Vladislav Noseek: 133; Tucky: 135; annapustynnikova: 139, 169; Stephanie Jud: 141; marylooo: 145; A_Lein: 149; beats_ : 151; Mi.Ti.: 155; Yevgeniya Shal: 157; Iryna Melnyk: 159; OLIVER stockphoto: 163; Corinna Gissemann: 167, 173; Jason: 175

Seite 13: obs/CGC Cramer-Gesundheits-Consulting GmbH/© Thomas Weidner

Originalausgabe

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

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, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische und/oder individuelle ernährungsphysiologische 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: Pepe Peschel, die redaktion für medienkommunikation, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

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

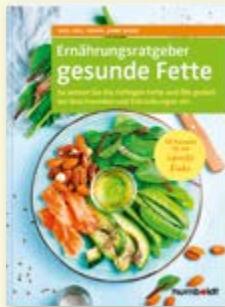
Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Die Diplom-Ökotrophologin und Diätassistentin Anne Iburg arbeitet in einer eigenen Praxis für Ernährungstherapie in Kaiserslautern. 1999 hat sie ihr erstes Kochbuch geschrieben. Seitdem hat die erfolgreiche Autorin über 40 Ratgeber zu kulinarischen, ernährungsmedizinischen und warenkundlichen Themen veröffentlicht. Neben der Theorie finden die Leserinnen und Leser in ihren Büchern zahlreiche, von ihr mehrfach erprobte Rezepte, die sich immer kinderleicht nachkochen lassen.



Ebenfalls von der Autorin erschienen:



ISBN 978-3-8426-3037-6
€ 19,99



ISBN 978-3-89993-890-6
€ 19,99

Wenn die Darmbarriere schwächtelt ...

Beim Leaky-Gut-Syndrom wird der Darm durchlässig, die Schutzfunktion der Darmschleimhaut ist empfindlich gestört. Krankheitserreger und Toxine können Folgeerkrankungen verursachen. Die Ernährungswissenschaftlerin Anne Iburg geht auf typische Beschwerden sowie auf den erwiesenermaßen heilsamsten Therapieansatz ein: eine Ernährung ohne Zucker und künstliche Zusatzstoffe, denn beides ist Gift für unseren Darm. Sie zeigt Ihnen, wie Sie der Fastfood- und Fertiggerichte-Falle entkommen, sich von zuckerhaltigen und ungesunden Lebensmitteln entwöhnen und mit einer darmschmeichelnden Ernährung den löchrigen Darm wieder schließen können. Die 77 Rezepte sind lecker, alltagstauglich und lassen sich ohne großen Aufwand nachkochen.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Alle wichtigen medizinischen Fakten, Behandlungsmöglichkeiten und wirksamen Wege der Selbsthilfe und Eigentherapie.
- 77 überwiegend vegetarische Rezepte voller Ballaststoffe und gesunder Öle und unter Berücksichtigung von Unverträglichkeiten.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3142-7



9 783842 631427

22,00 EUR (D)

**Alles Wichtige über Symptome,
Behandlungsmöglichkeiten und
die richtige Ernährung.**