DR. MATTHIAS RIEDL | JOHANN LAFER

SPIEGEL Bestseller-Autoren

MEDICAL *Cuisine*

Gesunder Darm

Das Kochbuch

GU

Inhalt

Vorwort 6

THEORIE

Warum der Darm für unsere Gesundheit so wichtig ist 10

Die Zentrale in Sachen Darmgesundheit: Das Mikrobiom 14

Wie die Ernährung unsere Darmgesundheit beeinflusst 20

Neues aus der Forschung: Wie darmgesunde Ernährung konkret hilft 26

Die Basis einer darmgesunden Lebensweise: Die artgerechte Ernährung 28

Ab auf den Teller: Die Top-Ten-Lebensmittel für einen gesunden Darm 34

Warum es eine Medical Cuisine braucht – und wie sie funktioniert 38

Diese Voraussetzungen braucht es für eine darmgesunde Küche 42

Was noch zum darmgesunden Lebensstil gehört 46

REZEPTE

Kleine Gerichte	55
Hauptgerichte	125
Süßes	219

ZUM NACHSCHLAGEN

Register	260
Impressum	264

Warum der Darm für unsere **Gesundheit so wichtig ist**

» Nur ein gesunder Darm kann alle benötigten Nähr- und Vitalstoffe für den Organismus aufschlüsseln und Krankheitserreger abwehren.

»Wunderwerk« ist wahrlich ein großes Wort – zum Darm aber passt es. Denn dieses Organ verwertet die Nahrung, die wir unserem Körper zuführen, und sorgt dafür, dass die Nährstoffe in die Blutbahn gelangen können. In den bis zu acht Meter langen Schlingen werden beispielsweise Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette so lange aufgespalten, bis unser Organismus sie verwerten kann.

Dass der Darm so wichtig ist, bedeutet zugleich: Nur wenn dieses Organ gesund ist, bekommt der Körper alle Nährstoffe, die er braucht. Nur dann haben wir etwa genug Energie, um einen stressigen Tag im Büro zu bewältigen – und anschließend noch mit Freunden zusammenzusitzen. Und nur dann kann zum Beispiel das Immunsystem, das größtenteils im Darm sitzt, effektiv Erreger abwehren – auf dass wir nicht jedes Mal gleich krank werden, sobald hinter uns jemand hustet. Und selbst die Frage, wie glücklich es uns macht, wenn ein Sonnenuntergang den Himmel dramatisch rotgolden färbt, hängt unter anderem von einem gesunden Darm ab. Denn dort wird der Ausgangsstoff für stimmungsaufhellende Hormone gebildet.

Die folgenden Seiten sollen zeigen, wie der Darm aufgebaut ist, wie er genau arbeitet und welche Aufgaben er konkret erfüllt. Denn, so die Erfahrung: Wer einmal verstanden hat, wie ausgeklügelt dieses Wunderwerk funktioniert, ist anschließend viel motivierter, sich mehr um seine Darmgesundheit zu kümmern und das Organ mithilfe einer angepassten Ernährung zu unterstützen.

DARMAUFGABE 1: NÄHRSTOFFE AUFSCHLÜSSELN UND VERWERTBAR MACHEN

Stellen Sie sich vor, Sie beißen morgens genüsslich in eine Scheibe Vollkornbrot, belegt mit Tomaten und Käse. Nachdem Sie ordentlich gekaut haben,

der Bissen die Speiseröhre passiert hat und im Magen vorverdaut wurde, landet er im Dünndarm. Dort wird Nahrung zu Nährstoffen – genau genommen in der Darmschleimhaut, die den Darm von innen auskleidet. Hier strömen Verdauungssäfte ein, die zuvor von Leber und Bauchspeicheldrüse produziert wurden. Letztere steuert zudem die Enzyme Pankreas-Amylase, Trypsin und Lipase bei. Diese Stoffe sind nötig, um Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette aufzuspalten. Pankreas-Amylase etwa zerlegt Kohlenhydrate, also Zuckerstoffe, so weit, bis jedes Molekül aus nur noch zwei Einheiten besteht. Diese gelangen dann als Energielieferanten in die Zellen. Trypsin wiederum spaltet Eiweiße so lange auf, bis jedes Molekül noch maximal drei sogenannte Aminosäuren umfasst. Diese Bauteile nutzt unser Organismus, um daraus körpereigene Proteine zu basteln, die dann beispielsweise in Zellwänden stecken oder lebensnotwendige Stoffe transportieren. Das Enzym Lipase schließlich kümmert sich um Fettstoffe: Es zerteilt sie in einzelne Fettsäuren sowie Mono- und Diglyceride, die etwa Zellhüllen geschmeidig halten und für die Produktion von körpereigenen Botenstoffen wichtig sind.

Auch der Transport der Nährstoffe in die Blutbahn geschieht im Dünndarm. Und zwar wie folgt: In der Dünndarmwand sitzen Muskeln, die sich immer wieder zusammenziehen – durch die Kontraktionen werden die Nährstoffmoleküle an die Darmschleimhaut gedrückt. Diese bildet eine Art Schaltstelle, von der aus sämtliche Makro- und Mikronährstoffe, von Zuckermolekülen über Mineralstoffe und Vitamine bis hin zu sekundären Pflanzenstoffen, an ihren Zielort gelangen.

Die Darmoberfläche muss man sich vorstellen wie einen stark gefalteten Flokatiteppich – nur dass an die Millionen einzelnen Zotteln (bei Darm »Zotten« genannt) mit Schleimhautzellen bedeckt sind, auf denen winzig kleine Zellfortsätze (»Mikrovilli«) sitzen. Durch diesen komplexen Aufbau wird die Oberfläche des Darms stark vergrößert: So entsteht viel Raum für möglichst viele Mikrovilli. Und das ist entscheidend! Denn über diese Zellfortsätze gelangen alle Nährstoffmoleküle und auch das Wasser aus Lebensmitteln in unser Blut und in die Lymphe, von wo aus sie von den übrigen Organen in die einzelnen Stoffwechselprozesse eingebunden werden.

Ein Teller voller gesunder Nähr- und Vitalstoffe. Allerdings müssen die im Darm erst aufgeschlüsselt werden.

Die Arbeit des Darms ist damit aber längst nicht beendet. Denn der Dünndarm kann nicht alle Nahrungsbestandteile verwerten. Unverdauliche Ballaststoffe beispielsweise wandern weiter in den Dickdarm, wo Billionen Bakterien leben, günstige wie eher ungünstige. Die günstigen Bakterien sind extrem wichtig: Sie können die Nahrungsreste verstoffwechseln – und produzieren dabei unter anderem kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat und Propionat, die für Menschen lebensnotwendig sind.

Ceviche

Pro Portion:
ca. 310 kcal / 20 g E / 17 g F /
17 g KH / 2 g BST

Zutaten für 2 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + ca. 1 Std. zum Marinieren

250 g sehr frisches weißes festes Fischfleisch (z. B. Seeteufel, Wolfsbarsch, Red Snapper; ohne Haut und Gräten)
Meersalz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
Saft von 3 Limetten
¼ Papaya (ca. 150 g)
2 Mini-Gurken (ersatzweise ½ Salatgurke)
1 Beet Korianderkresse (ersatzweise 2–3 Zweige Koriander)
1 Chilischote
3–4 EL Olivenöl
2 TL Agavendicksaft

1 Das Fischfleisch kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben oder ca. 2 cm große Stücke schneiden. In eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Den Knoblauch schälen und über den Fisch reiben. Alles gut vermischen und ca. 10 Min. ziehen lassen.

2 Inzwischen die rote Zwiebel schälen und in möglichst dünne Ringe schneiden bzw. hobeln. Die Ringe für ca. 1 Min. in kaltes Wasser legen, danach abtropfen lassen und über die Fischstücke verteilen.

3 Den Limettensaft über den Fisch mit den Zwiebelringen verteilen, bis alles fast gerade so bedeckt ist. Den Fisch ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Zwischendurch ab und zu umrühren, um den Limettensaft mit allen Fischstückchen in Kontakt zu bringen.

4 Während der Fisch kühlt, die Papaya schälen, entkernen und klein würfeln. Die Mini-Gurken waschen und in Scheibchen schneiden. (Ersatzweise Salatgurke schälen, halbieren, entkernen und die Hälften dann würfeln.)

5 Kurz vor dem Servieren die Korianderkresse vom Beet schneiden bzw. beim Koriander die Blätter vom Stiel zupfen. Die Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Den Fisch auf Tellern oder einer Servierplatte anrichten. Die Limettenmarinade mit gehacktem Chili, Olivenöl und Agavendicksaft verquirlen und über den Fisch träufeln. Gurkenscheibchen, Papaya und Kresse auf dem Fisch verteilen und zum Schluss noch alles mit etwas Meersalz würzen.

+ TIPP
Das Ceviche ist im Kühlschrank 1–2 Tage haltbar.

↗ Alternative siehe Folgeseite