

MARIA LOHMANN

Gesunde Ernährung bei Erkrankungen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse

Alle wichtigen Regeln für eine
verträgliche Ernährung

Praktische
Küchentipps und
80 Rezeptideen
für den Alltag

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

humboldt

Wussten Sie das schon?

Starkes Team: Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse brauchen und unterstützen einander. Eine Erkrankung eines der drei Organe kann nicht isoliert betrachtet werden, weil sie unmittelbar Einfluss auch auf die benachbarten Organe nimmt. Ist etwa die Leber in Mitleidenschaft gezogen, ist der Gallenfluss gestört und auch die Bauchspeicheldrüse von den funktionellen Einschränkungen betroffen – und umgekehrt.

Was für eines dieser Organe gut ist, nützt auch den anderen Organen

Hin und wieder Verdauungsbeschwerden, gelegentliches Völlegefühl oder kurzzeitig der Blähbauch nach einem üppigen Essen – wer kennt das nicht? Was harmlos klingt, kann auf eine weitergehende Störung bzw. eine Überforderung von Leber, Galle oder Bauchspeicheldrüse hinweisen, wenn die Beschwerden öfter auftreten. Völlegefühl kann so einerseits völlig unbedenklich sein, andererseits aber auch im Zusammenhang mit Erkrankungen der Gallenblase und Gallenwege stehen. Bei einer Schwäche der Bauchspeicheldrüse werden zu wenig Verdauungssäfte gebildet, um Fette aufzuspalten. Eine Fettleber entsteht durch die Speicherung von überschüssigen Kohlenhydraten (Energie) in Form von Leberfett.

So macht richtig essen gesund

- ✓ Kochen Sie frisch. Dann wissen Sie auch genau, was auf Ihrem Teller landet.
- ✓ Ballaststoffe wie Hafer und Co fördern die Ausscheidung von Cholesterin und Giftstoffen.
- ✓ Lebergesunde Ernährung enthält Gemüse, sättigendes Eiweiß (Nüsse, Hülsenfrüchte, Fisch, Geflügel), pflanzliche Öle (Leinöl, Weizenkeimöl) und zuckerarme Obstsorten.
- ✓ Besonders die Gallenblase braucht Bitterstoffe, um richtig arbeiten zu können.
- ✓ Essen Sie immer mehr Gemüse als Obst.
- ✓ Geben Sie pflanzlichem Eiweiß den Vorzug vor tierischem Eiweiß, weil es fettarm, cholesterinfrei und leichter verdaulich ist.
- ✓ Schützen Sie Ihre Leber vor zu viel Fructose (Fructose) in verarbeiteten Lebensmitteln.
- ✓ Kaffee (bis zu 3 Tassen) hilft beim Abbau von Leberfett und senkt das Risiko für Lebererkrankungen.
- ✓ Zu heiße und zu kalte Speisen mag die Bauchspeicheldrüse nicht.

MARIA LOHMANN

Gesunde Ernährung bei Erkrankungen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse

Alle wichtigen Regeln für eine
verträgliche Ernährung

**Praktische
Küchentipps und
80 Rezeptideen
für den Alltag**

4 **VORWORT**

7 **EIN STARKES TEAM: LEBER, GALLE UND BAUCHSPEICHELDRÜSE**

8 **Lage der Organe und ihre Aufgaben**

9 Dreigespann: Im Team für die Verdauung

10 Wunderwerk Leber

13 Gallenblase und Gallenwege

14 Zwillingorgan Bauchspeicheldrüse

15 Wie der Darm das Dreigespann beeinflusst

17 **Krankheiten von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse**

17 Erste Anzeichen für Fehlfunktionen

18 Müdigkeit ist der Schmerz der Leber

28 Häufige Gallenleiden

31 Die Bauchspeicheldrüsenschwäche

21 Bewährte Diagnoseverfahren

37 **ERNÄHRUNG: AUSGEWOGEN UND BEKÖMMLICH**

38 **So macht richtig essen gesund**

39 Komplexe Kohlenhydrate bevorzugen

39 Sekundäre Pflanzenstoffe als pflanzliche Medizin

40 Fette: Ein Esslöffel Öl als Faustformel

40 Gut gekaut ist halb verdaut

40 Lebensstilfaktoren unter die Lupe nehmen

41 Pause: Intervalle und Entlastung im Schlaf

42 **Das richtige Fett**

42 Ölwechsel in der Küche

47 **Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß**

47 Tierisch oder pflanzlich?

- 48 **Vorteil für niedrig glykämische Kohlenhydrate**
- 49 Weniger Fruchtzucker für mehr Lebergesundheit
- 50 Ballaststoffe: Alles andere als überflüssig
- 52 **Gewürze als gesunde Begleiter**
- 54 Oft unterschätzt: Heilkräuter
- 57 **Wann Nahrungsergänzungen sinnvoll sind**
- 58 Einzigartige Heilkraft Mariendistel
- 58 **Den Durst stillen – geeignete Getränke**
- 59 Kaffee: Besser als sein Ruf

- 61 **80 BEKÖMMLICHE REZEPTE**
- 62 **Praktische Küchentipps**
- 62 Gut verträgliche Zubereitungsarten
- 62 Was tun bei Fettempfindlichkeit?
- 64 Nützliche Mengenangaben
- 65 Lebensmittel-Wegweiser
- 70 **Frühstück: Süß oder herzhaft**
- 86 **Getränke: Shakes und Tees**
- 92 **Kleine Gerichte: Kalt und warm**
- 106 **Raffinierte Suppenküche**
- 116 **Vegetarische Hauptgerichte**
- 145 **Hauptgerichte mit Fleisch**
- 151 **Hauptgerichte mit Fisch**
- 160 **Nachspeisen und Desserts**

- 166 **SERVICE**
- 166 Interessante Adressen und Links
- 166 Buchtipps zum Weiterlesen
- 166 Wissenschaftliche Literatur
- 167 Rezeptregister

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

Beschwerden mit Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse sind weit verbreitet und werden durch verschiedenste Ursachen hervorgerufen. Die gute Nachricht: Für die Gesundheit dieser Organe können Sie selbst eine ganze Menge tun. Auch mit vorhandenen Beschwerden steht dabei die Lebensqualität an erster Stelle. Dazu gehört die Freude am Essen mit Gerichten, die gut schmecken und gleichzeitig sehr gut verträglich sind. Sie werden sich fragen, geht das überhaupt?

Ja. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie das möglich ist und dass es gar nicht schwer ist, denn die Zeit von fader Schonkost ist schon lange vorbei. In der modernen Ernährungswissenschaft stehen die individuelle Verträglichkeit und eine Ernährung, die sich nach Ihren Symptomen richtet, im Mittelpunkt. Die typische „Diät“ gibt es nicht mehr.

Ein gutes Bauchgefühl und Bekömmlichkeit zählen. Auch wenn bestimmte Speisen wie Hülsenfrüchte, Zwiebeln oder Linsen als allgemein schwer verdaulich oder gar unverträglich für Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse eingestuft werden, muss das nicht für Sie persönlich gelten. Vieles können Sie vorsichtig auf die individuelle Verträglichkeit testen. Bei den abwechslungsreichen Rezepten in diesem Ratgeber finden Sie dafür auch unterschiedliche Varianten der Zubereitung.

Mit unserem Lebensmittel-Wegweiser sehen Sie auf einen Blick, welche Lebensmittel gut geeignet sind und bei welchen eher Zurückhaltung geboten ist. In jedem Falle geht es dabei aber immer um ein Ausprobieren, was Ihnen persönlich bekommt – und in welcher Menge und Häufigkeit. Und sollte ein geliebtes Lebensmittel weniger gut verträglich sein, so gibt es vielleicht zumindest eine kleine, wohldosierte Menge, die Sie gut vertragen.

Mit ausgesuchten Lebensmitteln und deren geschickter Kombination wird das Essen auch für Sie wieder zum Genuss. Alternativen lassen sich immer finden, und anhand stoffwechselfreundlicher Rezepte kann die Ernährungsumstellung leicht gelingen. Alle Rezepte sind zudem mit Nährwertangaben versehen.

Das Beste ist: Auch Ihre Familie und Freunde essen bei den abwechslungsreichen Rezeptideen gerne mit. Im Angebot für Ihr persönliches Menü stehen Frühstück, kleine kalte und warme Gerichte, eine raffinierte Suppenküche, Hauptspeisen mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch sowie köstliche Desserts, die rasch zubereitet sind. Vielleicht ist auch die eine oder andere Zutat eine willkommene Gelegenheit, einmal etwas Neues auszuprobieren. Ich bin sicher: Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Das Motto: Endlich wieder Freude am Essen – gut verträglich und gesund.



Viel Spaß beim Lesen, Ausprobieren und Nachkochen
wünscht Ihnen

Maria Schwan

Heilpraktikerin



EIN STARKES TEAM: LEBER, GALLE UND BAUCHSPEICHEL- DRÜSE

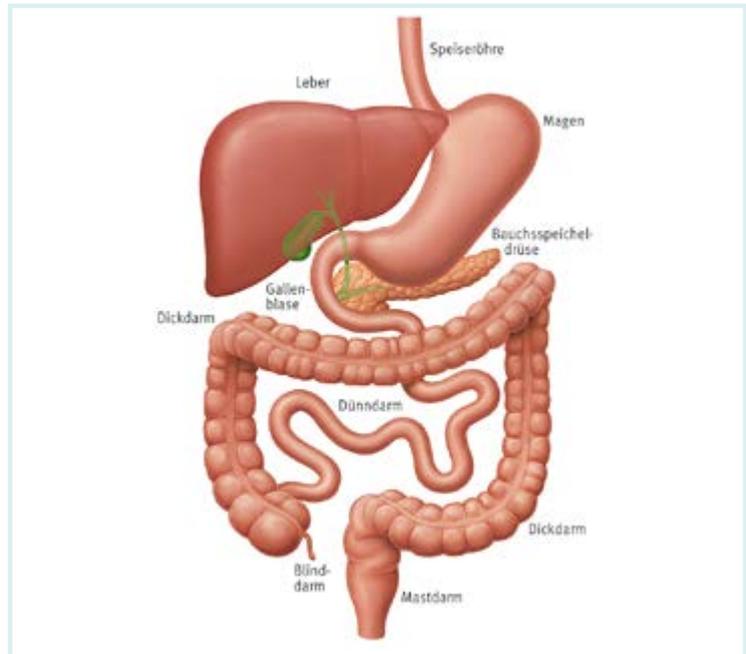
Hand in Hand sorgt das Dreigespann Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse Tag für Tag für eine reibungslose Verdauung. Die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan und gleichzeitig eines der bekanntesten inneren Organe. Fast alles, was in unserem Körper aufgebaut, abgebaut, gespeichert, sortiert, geputzt, aufgeräumt, reguliert, entfernt oder hinzugefügt wird, geschieht mit ihrer Hilfe. So produziert sie auch den Gallensaft, der in der Gallenblase für die Fettverdauung gespeichert wird. Als Dritte im Bunde produziert die kleine Bauchspeicheldrüse neben Insulin lebenswichtige Verdauungsenzyme. Das nennt sich eine gute Nachbarschaft.

Lage der Organe und ihre Aufgaben

Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse nehmen eine zentrale Rolle bei der Verdauung und im menschlichen Stoffwechsel ein. Sie liegen eng nebeneinander: die rund 1,5 Kilo schwere Leber im rechten Oberbauch unterhalb des Zwerchfells, an ihrer Unterseite wiederum die birnenförmige Gallenblase. Auch die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) findet sich in der Körpermitte, der Pankreaskopf liegt wohlbehütet im C-förmig verlaufenden Bogen des Zwölffingerdarms.

Wie bei einem Uhrwerk greifen die biochemischen Prozesse der drei Organe ineinander und bedingen sich gegenseitig. Ihr präziser Ablauf hat einen enormen Einfluss auf unsere Verdauung, die Verträglichkeit von Speisen und Getränken im Alltag.

Der Aufbau unseres Verdauungsapparates.



Vereinfacht gesagt: Alles, was wir essen und trinken, wandert durch den Darm und wird vorher mithilfe von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse verarbeitet. Verdauungssäfte und die darin enthaltenen Enzyme – das sind Biokatalysatoren – spalten die Nahrung in ihre kleinsten Bestandteile auf und machen so die einzelnen Nährstoffe für den Körper erst verwertbar.

Dreigespann: Im Team für die Verdauung

Unsere Nahrung muss, damit der Körper sie verwerten kann, erst in ihre einzelnen Nährstoffe aufgespalten werden. Zu den Hauptnährstoffen, den sogenannten Makronährstoffen, zählen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße. Sie sind für die Energiegewinnung, den Stoffwechsel und den Aufbau der Zellen verantwortlich.

Nährstoffe, die bereits in geringen Mengen gesundheitliche Relevanz für den Körper haben, werden als Mikronährstoffe bezeichnet. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie werden überall im Körper gebraucht, sind etwa für die Funktionsfähigkeit der Zellen, für den Knochenaufbau, das Nervensystem, die Muskeln und für den Salz- und Wasserhaushalt unverzichtbar. Alle Mikronährstoffe müssen weitestgehend mit der Nahrung aufgenommen werden.

Im Mund beginnt das im Speichel enthaltene Enzym Amylase bereits mit der Verdauung von Kohlenhydraten, also von Zucker und Stärke. Im Magen angelangt, wird die Nahrung vom sauren Magensaft weiter bearbeitet, freilich ohne dass die Verdauungssäfte die Oberfläche des Magens selbst angreifen. Das wichtigste Magenenzym Pepsin spaltet z. B. Eiweiße in kleinere Teile auf – die Aminosäuren.

Die im Magen gebildete Salzsäure macht Krankheitserreger und die meisten Bakterien unschädlich. Unzählige Drüsen der Magenschleimhaut bilden jeden Tag immerhin rund zwei Liter Magensaft – auch Stress verstärkt übrigens diese Produktion.

Nährstoffe dienen der Energiegewinnung und dem Auf- und Umbau körpereigener Substanzen.

Vom Magen wandert der Speisebrei in den Dünndarm – genauer gesagt zunächst in dessen ersten Abschnitt, den Zwölffingerdarm –, wo fleißige Verdauungshelfer der Leber bzw. Galle, Bauchspeicheldrüse und schließlich auch aus dem Darm selbst ihre Aktivitäten entfalten. Enzyme wie Lipasen, Amylasen und Proteasen spalten die in Mund und Magen vorverdaute Nahrung weiter in ihre kleinsten Bausteine auf. Neben den sogenannten Einfachzuckern wie Glukose und den erwähnten Aminosäuren entstehen dabei aus zugeführten Nahrungsfetten auch deren Grundbausteine Glycerin und Fettsäuren.

Wunderwerk Leber

Die braunrote Leber ist von einer schützenden Kapsel aus Bindegewebe umgeben. Als das zentrale Stoffwechselorgan des Körpers und Sitz unserer Lebenskraft läuft sie immer auf Hochtouren. Pro Stunde fließen 90 Liter Blut durch die Leber, das sind über 2.000 Liter in 24 Stunden. Unzählige komplexe Stoffwechselprozesse laufen in dieser Zeit ab, wegen dieser außerordentlichen Leistungsfähigkeit wird die Leber oft als chemische Fabrik bezeichnet.

Ihre wichtigsten Aufgaben sind die Produktion von Gallensaft für die Fettverdauung, Filterfunktion und Entgiftung des Körpers von Stoffwechselendprodukten, Alkohol und Medikamenten. Sie managt aber auch den Zuckerstoffwechsel, den Mineral-, Vitamin- und Hormonhaushalt und sie stellt lebensnotwendige Eiweißstoffe, z. B. für die Blutgerinnung, wie auch Antikörper und Enzyme her.

Die Leber hält so eine wichtige Verteilerfunktion inne: Sie speichert Zucker, Fett, Aminosäuren und Vitamine, sofern sie nicht unmittelbar im Körper benötigt werden. Ein Beispiel: Wenn der Blutzuckerspiegel sinkt, gibt sie zur Stabilisierung den als Glykogen gespeicherten Zucker in Form von Traubenzucker (Glukose) an das Blut ab.

Glukose ist einer der wichtigsten Energielieferanten des Körpers. Werden allerdings mehr Kohlenhydrate mit der Nahrung aufgenommen als der Organismus benötigt, verwandeln die Leberzellen die überflüssige Glukose in Speicherfett – besser bekannt als Hüftgold.

Neben Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse produziert auch der Dünndarm Enzyme für die Verdauung.

Eine weitere Aufgabe der Leber ist die Produktion von Cholesterin, das u. a. zur Bildung der Gallensäuren benötigt wird. Was viele nicht wissen: Das Cholesterin in unserem Blut stammt nur zu 25 bis 35 Prozent aus der Nahrung, den größten Teil stellt der Körper selbst her.

Cholesterin ist auch besser als sein Ruf: eine fettähnliche Substanz, die den Zellaufbau im Organismus unterstützt, die Zellen vor Angriffen durch freie Radikale und damit vor oxidativen Schädigungen schützt und einen Ausgangsstoff für die Bildung bestimmter Hormone darstellt, auch des Sonnenhormons Vitamin D oder der Sexualhormone.

Die Leber: Kein anderes Organ hat so viele Aufgaben

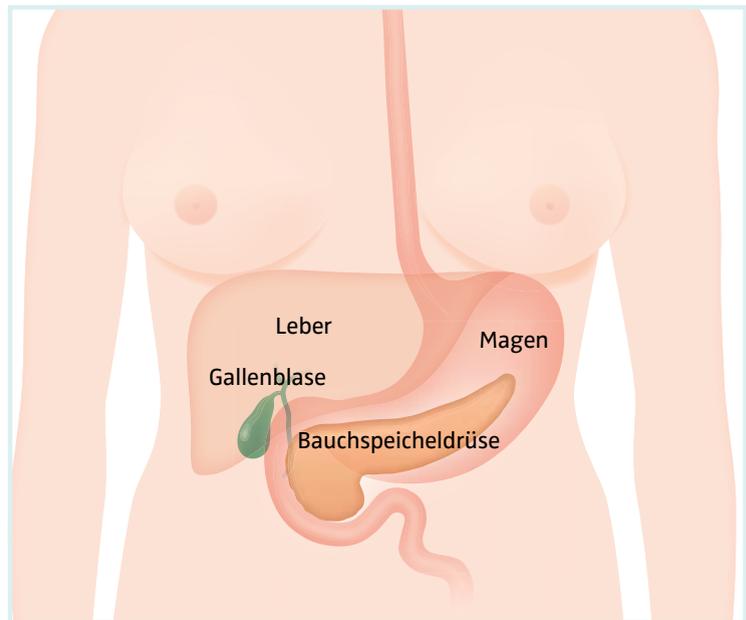
- Entgiftung körperfremder Stoffe (z. B. Medikamente, Alkohol, Wohnraum-, Umweltgifte etc.)
- Entgiftung körpereigener Abbauprodukte (z. B. Bilirubin, das beim Abbau des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin entsteht)
- Produktion von Gallensaft für die Fettverdauung
- Energiegewinnung und -speicherung
- Bildung von Enzymen, Hormonen und Abwehrstoffen
- Produktion von Bluteiweißen
- Bildung von Gerinnungsstoffen
- Speicherung lebenswichtiger Nährstoffe und Vitamine

Eine einzigartige Entgiftungsfunktion zeichnet die Leber aus.

Besonderheit Leberpfortader

Zusammenfassend könnte man sagen, Gesundheit geht quasi ihren Weg immer über die Leber oder besser gesagt den Pfortaderkreislauf. Sie können es sich so vorstellen: Der Übertritt der Nahrungsbausteine in die Blutbahn findet vor allem im Dünndarm und im oberen Dickdarm statt. Alle Blutgefäße der Darmwand vereinigen sich zu einer großen Lebervene, Pfortader genannt. Ihr Blut fließt ohne Umwege in die Leber. Eine anatomische Besonderheit, die es den Leberzellen ermöglicht, Nährstoffe aufzunehmen, weiter zu verarbeiten und das sauerstoffarme, venöse Blut vor Eintritt in den großen Blutkreislauf zu filtern und zu reinigen. Auf diese Weise befreit die Leber das Blut von Gift- und Schadstoffen. Beispiel: Bei Frauen kann etwa die jahrelange Einnahme der Verhütungspille die Leber belasten, da auch deren Abbau über das Organ erfolgt.

Die Lage der Verdauungsorgane in unserem Körper.



Gallenblase und Gallenwege

Unterhalb der Leber dient die Gallenblase als Reservoir für den von der Leber gebildeten Gallensaft: immerhin etwa ein Liter täglich. Er besteht aus Wasser und gelösten Stoffen wie Gallensäuren, Cholesterin und Gallenfarbstoff (Bilirubin). Die wesentliche Aufgabe der Gallenblase besteht in der Speicherung und Eindickung dieses Gallensaftes.

Bei Aufnahme fetthaltiger Mahlzeiten wird der Gallenfluss angeregt: Über den Gallengang (Ductus choledochus) gelangt die Gallenflüssigkeit von der Leber in den Zwölffingerdarm. In der Gallenblase zwischengespeicherte Galle gelangt über einen kleinen Seitengang, den Gallenblasengang (Ductus cysticus), in den Gallengang und so ebenfalls in den Darm. Einem Spülmittel gleich sorgt die Gallenflüssigkeit nun dafür, dass die Fetttropfchen aufgelöst (emulgiert) und wasserlöslich werden.

Jetzt können die beschriebenen Enzyme aus der Bauchspeicheldrüse die Fettmoleküle leichter in ihre Einzelteile zerkleinern. Zusätzlich regt die Gallensäure die Bauchspeicheldrüse dazu an, ihrerseits mehr Verdauungssäfte zu bilden. Die Galle dient außerdem zur Ausscheidung von fettlöslichen Hormonen und Medikamenten, die nicht über die Nieren entsorgt werden können.

Im endenden Abschnitt des Dünndarms werden mehr als 90 Prozent der Gallensäure übrigens wieder aufgenommen und über den Pfortaderkreislauf zurück zur Leber befördert, um von dort erneut den Weg Richtung Galle anzutreten. Ein von der Natur perfekt ausgeklügeltes Recyclingverfahren.

Der Mensch kann allerdings auch ohne Gallenblase auskommen: Nach Entfernung der Gallenblase wird der Gallensaft kontinuierlich über den Gallengang in den Darm abgegeben. Die Entfernung kann notwendig sein, wenn es beispielsweise durch Gallensteine bedingt zu Koliken oder Entzündungen kommt. Eine entsprechende Operation erfolgt zumeist minimalinvasiv (Schlüsselloch-Chirurgie).

Zwillingsorgan Bauchspeicheldrüse

Die relativ kleine, zungenförmige Bauchspeicheldrüse liegt zum größeren Teil hinter dem Magen. Mit nur 15 Zentimetern Länge und einem Gewicht von lediglich 100 Gramm ist sie die bedeutendste Verdauungsdrüse des Körpers. Dieser sogenannte exokrine Teil beträgt 98 Prozent des Gewebes.

Insgesamt besteht die Bauchspeicheldrüse aus drei Abschnitten: Kopf, Körper und Schwanz. Durch das Organ führt der Bauchspeichelgang – der Hauptgang, der die Verdauungssäfte als Vorstufe sammelt und zum Darm schleust. Täglich werden hier etwa zwei Liter Verdauungssaft produziert, der Bauchspeichel. Um die Magensäure zu neutralisieren und die zarte Darmschleimhaut zu schützen, schüttet die Bauchspeicheldrüse einen basischen Verdauungssaft mit Bikarbonat aus. Darin stecken besagte Enzyme, die Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße zerlegen. In einem neutralen oder leicht basischen Milieu wirken diese Enzyme am besten.

Gleichzeitig reguliert die Bauchspeicheldrüse den Zuckerkreislauf, indem sie die für den Glukosestoffwechsel benötigten Hormone Insulin und Glukagon produziert – dies wird mit etwa zwei Prozent des Pankreasgewebes auch als endokriner Teil bezeichnet. Aus dieser gemischten Funktion resultiert der Begriff eines Zwillingsorgans.

Ohne die Bauchspeicheldrüse kann der Mensch nicht lange überleben.

Verdauungsenzyme der Bauchspeicheldrüse

Amylase – zuständig für die Kohlenhydratverdauung

Lipase – zuständig für die Fettverdauung

Trypsin und Chymotrypsin – zuständig für die Eiweißverdauung

Was Bauchspeicheldrüse und Galle verbindet

Auch Galle und Bauchspeicheldrüse haben einen gemeinsamen Ausgang zum Dünndarm, denn der Gallengang verläuft mit seinem letzten Anteil durch die Bauchspeicheldrüse und vereinigt sich mit dem Bauchspeichelgang (Ductus pancreaticus), um an der großen Zwölffingerdarmpapille in den Dünndarm zu münden.

Bei einer Erkrankung bzw. einem Verschluss der Gallenwege, z. B. durch Steine, sind beide Wege versperrt. Dies bleibt für die Bauchspeicheldrüse nicht folgenlos, da jetzt auch ihr Abfluss gestört ist. Stauungen und Entzündungen sind die Folgen.

Umgekehrt können auch Pankreaserkrankungen zu Störungen der Gallenfunktion führen. Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse stehen in so enger funktioneller und räumlicher Beziehung zu Magen und Dünndarm, dass sich diese Organe wechselseitig stark beeinflussen und alle Beschwerden von Leber, Pankreas und Gallenblase sich auch auf Magen und Darm auswirken können und umgekehrt.

Wie der Darm das Dreigespann beeinflusst

Der Dickdarm entzieht dem Speisebrei Wasser und sorgt so für die Eindickung des Stuhls. Doch nicht nur das. Im Dickdarm tummeln sich etwa 100 Billionen Mikroben, in ihrer Gesamtheit als Darmflora oder Mikrobiom bezeichnet. Die meisten dieser Bakterien sind vorteilhaft für uns. Sie verdrängen schädliche Eindringlinge und schützen vor Darmstörungen oder Infekten, denn immerhin sind sage und schreibe 80 Prozent unseres Immunsystems im Darm beheimatet.

Gerät die Darmbesiedelung in eine Schiefelage (Dysbiose), kann dies die Entstehung und den Verlauf chronischer Erkrankungen der Gallenblase, der Gallenwege und der Leber erheblich beeinflussen. Erfahrungsgemäß führt eine ungünstige Zusammensetzung der Darmbakterien zur Freisetzung von Gärungs-

und Fäulnisprodukten, die vor allem die Leber in ihrer Funktion als zentrales Entgiftungsorgan belasten.

Wie das Darmmikrobiom zusammengesetzt ist, hängt von der Ernährung, der Einnahme von Medikamenten (z. B. Antibiotika), den Erbanlagen und auch von Umwelteinflüssen ab. Gesunde Darmbakterien können sich beispielsweise ohne die regelmäßige Zufuhr von Ballaststoffen nicht vermehren und auch nicht überleben.

Der Lebensstil – vor allem die Ernährung – entscheidet über das Darmmilieu.

Die gute Nachricht: Ändern wir unsere Ernährungsgewohnheiten, ändert sich auch das Darmmilieu in einem absehbaren Zeitraum. Allgemein lässt sich sagen, dass die guten Bakterien neben ballaststoffreichen auch von probiotischen Lebensmitteln sowie von Gemüse und Salaten mit reichlichen Bitterstoffen profitieren.

Bitterstoffe sind nicht nur wertvolle Verdauungshelfer, sie setzen im Darm auch unliebsame Bakterien und Keime schachmatt. Probiotika sind lebende Bakterien, die ebenfalls schädliche Krankmacher im Darm verdrängen und beispielsweise nach einer Antibiotikagabe wieder ein gesundes Bakteriengleichgewicht herstellen können. Gute Beispiele für gesundheitsfördernde probiotische Lebensmittel sind Kefir, Dickmilch, Buttermilch oder probiotischer Joghurt.

Tipp: Schon eine gesunde Ernährung sorgt dafür, dass sich im Darm vor allem jene Bakterien ansiedeln, die auch für die Gesundheit von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse von Vorteil sind.



ERNÄHRUNG: AUSGEWOGEN UND BEKÖMMLICH

Unterschiedlich zeigen sich nicht nur die vielfältigen Beschwerden von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse, es existiert auch keine allgemeingültige Diät oder Ernährungsform. Die Zusammensetzung der Ernährung richtet sich vielmehr nach der individuellen Verträglichkeit und natürlich dem persönlichen Geschmack. Dennoch gibt es viele Empfehlungen und praktische Tipps, von denen die verschiedenen Beschwerdebilder und Erkrankungen profitieren. Denn wenn wir unseren Organen die Verdauungsarbeit erleichtern, danken sie es uns mit einem rundum besseren Bauchgefühl.

So macht richtig essen gesund

Die Chancen für eine Erholung der Leber sowie die Entspannung von Galle und Bauchspeicheldrüse stehen sehr hoch. Das ersehnte Wohlbefinden und gute Bauchgefühl können durch eine bewusste Ernährung und weitere Lebensstiländerungen zurückkehren.

Mit der richtigen Lebensmittelauswahl können Sie beispielsweise Ihre Fettleber wieder loswerden, sogar Leberentzündungen können sich komplett zurückbilden. Gönnen Sie Ihrem Körper vor allem einen Verzicht auf Alkohol und Nikotin. Er wird es Ihnen danken.

Wer bei insbesondere stammbetontem Übergewicht – also bei einem hohen Bauchumfang bei vergleichsweise schlanken Gliedmaßen – fünf Prozent seines Ausgangsgewichts reduziert, verbessert bereits nachweislich die Entzündungssituation im Körper.

Deswegen gilt: Bauen Sie bestehende Polster schonend ab. Das heißt, Sie sollten nicht mehr als 500 Gramm Körpergewicht in der Woche verlieren. Der Grund: Mit dem Abbau von Körperfett werden auch dort gespeicherte Giftstoffe, beispielsweise Umweltgifte, ins Blut geschwemmt, fanden koreanische Forscher heraus. Sehr schnelle Gewichtsabnahme und Fasten auf eigene Faust sind deswegen tabu, strenge Diäten fördern übrigens auch das Risiko für Gallensteine. Sie erreichen also genau das Gegenteil dessen, was Sie anstreben.

Vor allem eine ausgewogene Ernährung unterstützt die Verdauungsorgane. Essen Sie regional und saisonal. Kochen Sie frisch und meiden Sie Fertiggerichte, die versteckte Fette oder Zusatzstoffe enthalten. Auf diese Weise sorgen Sie auch für Abwechslung in der Küche.

Komplexe Kohlenhydrate bevorzugen

Kohlenhydrate dienen dem Körper vor allem als Energielieferanten. Dabei unterscheidet man zwei Hauptgruppen: einfache und komplexe Kohlenhydrate. Schnell resorbierbare, raffinierte Kohlenhydrate wie Glukose, Fruktose und Weißmehl (Süßigkeiten, Limonaden, Kuchen) lassen den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe schießen. Die Bauchspeicheldrüse schüttet als Reaktion das Hormon Insulin aus, um den Blutzucker wieder zu senken. Dieses für den Stoffwechsel belastende Auf und Ab kann durch komplexe, langsam verwertbare und unraffinierte Kohlenhydrate wie Getreide und Gemüse verhindert werden. Sie werden langsamer verdaut und liefern zusätzlich zahlreiche Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

Essen Sie immer mehr Gemüse als Obst.

Sekundäre Pflanzenstoffe als pflanzliche Medizin

Neben den primären Inhaltsstoffen (Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate) enthält Pflanzenkost weitere sogenannte sekundäre Substanzen. Die sekundären Pflanzenstoffe kommen zwar nur in geringen Mengen vor, ihre besondere gesundheitsfördernde Wirkung wurde aber in vielen Studien bewiesen. So können sekundäre Pflanzenstoffe beispielsweise antioxidativ, entzündungshemmend, antiviral oder antibakteriell wirken.

Gemeint sind Pflanzenfarbstoffe sowie spezielle Abwehrstoffe, die die Pflanzen zum Schutz gegen Krankheiten produzieren, wie Carotinoide, Flavonoide, Quercetin und viele andere. Carotinoide schützen vor freien Radikalen, die unsere Zellen schädigen können. Sie sind reichlich in grünblättrigem Gemüse und vielen farbigen Früchten enthalten, z. B. in Tomaten, Karotten, Aprikosen, roter Grapefruit und in Orangen.

Flavonoide sind natürliche Pflanzenfarbstoffe (rot, hellgelb, blau, violett) und finden sich in fast allen Pflanzen, bevorzugt in Gemüsen und Früchten mit einem hohen Gehalt an Vitamin C, darunter: Brombeeren, Kirschen, Rote Bete oder Tomaten. Flavo-

noide können die Blutgefäße kräftigen und die Abwehrprozesse des Körpers gegen Viren und Entzündungen unterstützen.

Quercetin ist ein natürlicher hellgelber Pflanzenfarbstoff, der in vielen Obst- und Gemüsesorten vorkommt, z. B. in der Schale und im Randbereich des Apfels.

Fette: Ein Esslöffel Öl als Faustformel

Allgemein sollten Mahlzeiten nicht zu üppig ausfallen, um die Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse nicht innerhalb kurzer Zeit mit etwa einer großen Fettmenge zu überlasten. Als Faustformel reicht ein Esslöffel Öl zur Zubereitung von zwei Portionen Gemüse, Fleisch, Fisch oder Salat.

Gut gekaut ist halb verdaut

Gutes Kauen unterstützt die Verdauung, aktiviert die Verdauungsenzyme und erleichtert den Organen die Arbeit. Außerdem ist man schneller satt. Kauen Sie deswegen jeden Bissen mindestens 20-mal. Erfahrungsgemäß sind warme Speisen besser bekömmlich und leichter verdaulich.

Tip: Zu heiße und zu kalte Speisen nimmt besonders die Bauchspeicheldrüse übel.

Lebensstilfaktoren unter die Lupe nehmen

Nicht nur eine falsche Ernährung, auch zu wenig Bewegung, Rauchen, ein hoher Alkoholkonsum, Stress sowie ein hoher Anteil an innerem Bauchfett (Viszeralfett) können chronische Entzündungen fördern. Bewegen Sie sich deswegen jeden Tag mindestens 30 Minuten. Davon profitiert der gesamte Stoffwechsel, zudem die Gelenke und das Herz. Und: Körperliche Aktivität dient dem Stressabbau.

Komplexe Kohlenhydrate mit hohem Ballaststoffanteil liefern lange Energie.

Alkohol: Verzicht bzw. deutlich reduzieren!

Ein Verzicht auf Alkohol entlastet die Leber und den gesamten Stoffwechsel. Auch wenn Sie sich gesund fühlen, lassen Sie Alkohol lieber weg bzw. beschränken ihn auf ein Minimum. Der Grund: Alkohol erhöht den Blutzucker und fördert die Fettspeicherung. Die Leber baut also den Alkohol ab, speichert ihn aber als Fett.

Bei einer geringgradigen nichtalkoholischen Fettleber sollte weitgehend auf Alkohol verzichtet werden. Anders verhält es sich bei Menschen mit einer alkoholischen Fettleber oder einem Leberschaden. Sie müssen strikt auf Alkohol verzichten! Prüfen Sie vorsorglich auch den Alkoholgehalt von Arzneimitteln.

Pause: Intervalle und Entlastung im Schlaf

Die Leber und auch die anderen Verdauungsorgane brauchen Pausen zur Erholung. Jeden Tag laufen in unserem Organismus Mechanismen ab, um alte Zellbausteine oder schadhafte Stoffe auszusortieren – also, um sich quasi zu verjüngen. Der Fachbegriff dafür lautet Autophagie. Vereinfacht gesagt handelt es sich um einen Reinigungsprozess in den Zellen, vergleichbar einer Müllabfuhr.

Bei Erwachsenen sterben immerhin täglich rund 50 Millionen Zellen pro Sekunde ab! Das sind 72 Milliarden Zellen am Tag, die durch neue junge Zellen ersetzt werden müssen.

Längere Essenspausen von möglichst mehr als vier Stunden zwischen den Mahlzeiten, ein frühes Abendessen ohne spätere Snacks und die nachfolgende Entlastung im Schlaf – mindestens zwölf, optimal 14 Stunden – sind gute Methoden, um den Prozess der Autophagie anzustoßen. Größere Blutzuckerschwankungen am Tag und eine damit verbundene hohe Insulinausschüttung durch permanentes Snacken hemmen dagegen den Reinigungsprozess, das gilt auch für die Naschereien am Abend kurz vor dem Schlafengehen.

Bei Lebererkrankungen ist Alkohol komplett zu meiden.

Das richtige Fett

Fette sind die Geschmacksträger Nummer eins, alles, was gut und intensiv schmeckt, enthält oft auch reichlich Fett. Meist fällt es uns nicht schwer, die sichtbaren Fette wie Butter, Bratfette usw. zu reduzieren. Viel schwieriger ist es, die unsichtbaren und in gesundheitlicher Hinsicht ungünstigen Fette in unserer Nahrung zu erkennen. Sie verstecken sich vornehmlich in Fleisch- und Wurstwaren sowie fetten Milchprodukten. Auch in vielen Süßigkeiten und Kuchen steckt neben Zucker ein hoher Fettanteil – eine besonders unvorteilhafte Kombination.

Bei chronischer Bauchspeicheldrüsenentzündung stehen fettarme und leicht verdauliche Mahlzeiten im Mittelpunkt. In der Regel sind zwischen 70 und 100 Gramm Fett pro Tag verträglich.

Bei Untergewicht können Sie Ihr Essen vorsichtig mit etwas Butter, Sahne oder Öl anreichern. Alles, was Sie vertragen, dürfen Sie auch essen, sofern Sie kein Diabetiker sind. Im Zweifel können Sie gelegentlich kleine Mengen auf Verträglichkeit testen.

Ölwechsel in der Küche

Fette sind in der richtigen Dosis und Qualität eine exzellente Energiequelle, Geschmacksträger, Vitaminlieferant und Sättmacher. Als elementarer Baustein jeder Körperzelle sowie als Bestandteil der Hormon- und Botenstoffe ist Fett unverzichtbar.

Fett wird von allen Zellen des Körpers benötigt, insbesondere zum Aufbau der Zellwände. Zudem dient es aufgrund seiner Energiedichte als Hauptenergielieferant. Ohne Fett könnten lebenswichtige fettlösliche Vitamine wie Vitamin A, D, E und K nicht vom Körper aufgenommen werden.

Omega-3-Fettsäuren

Ungesättigte Fettsäuren kann der Körper nicht selbst herstellen, sie müssen über die Nahrung zugeführt werden. Sie werden daher als essenziell bezeichnet und sind in pflanzlichen Ölen in weitaus höherer Konzentration enthalten als beispielsweise in tierischen Fetten. Sie wirken entzündungshemmend, vermindern den Cholesterinspiegel im Blut und sollten daher auf dem täglichen Speiseplan stehen.

Beispielsweise sind Pflanzenöle wie Oliven- und Rapsöl wichtige Fettlieferanten. Hochwertiges kalt gepresstes Olivenöl ist eine Wohltat für die überlastete Leber. Die Bezeichnung „natives Olivenöl extra“ zeugt von höchster Qualität mit feinstem Geschmack, darauf folgt im Qualitätsvergleich „natives Olivenöl“. Es lohnt sich immer, in ein gutes Öl zu investieren.

Schutzwirkungen des Olivenöls Bereits seit Langem wissen wir, dass das vor allem im Mittelmeerraum gefragte Olivenöl durch seine einfach ungesättigten Fette Schutzwirkungen aufweist. Nicht zu vergessen der hohe Gehalt an Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Polyphenolen, die günstig für das Darmmikrobiom sind.

Die einfach ungesättigte Ölsäure ist mit einem Anteil zwischen 55 und 83 Prozent die häufigste Fettsäure von Olivenöl. Diese besondere Essenz hebt den Blutzuckerspiegel nicht an, und gilt als antimikrobiell, gefäßerweiternd und krebsvorbeugend.

Hochwertiges Olivenöl schützt die Leber vor Entzündungsprozessen und hat zudem einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Außerdem ist es ein sehr gutes Mittel, um den Gallefluss anzuregen. Auch die Bauchspeicheldrüse freut sich über Olivenöl, denn die einfach ungesättigten Fette schonen ihren empfindlichen, Insulin produzierenden Teil und senken das Risiko für Diabetes.

Eine heimische Alternative: Rapsöl Die nicht minder gesundheitsfördernde Variante der Nordeuropäer heißt Rapsöl. Sie ist zwar

für hohe Temperaturen weniger geeignet, liegt aber im Omega-6-zu Omega-3-Verhältnis (2:1) noch vor Olivenöl. Das aus Rapssamen gewonnene Rapsöl ist ein Allrounder: Naturbelassenes (natives) Rapsöl schmeckt mild nussig und hat eine leuchtend gelbe Farbe, ist ideal beispielsweise für Salate und kalte Speisen. Raffiniertes Rapsöl hingegen wird heiß gepresst und kann daher auch zum Braten und Kochen verwendet werden.

Rapsöl besitzt einen hohen Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie Vitamin E zum Schutz der Zellmembranen, wovon auch Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse profitieren. Hinzu kommen entzündungshemmende und stoffwechselregulierende Eigenschaften.

Das goldene Leinöl Kalt gepresstes, naturbelassenes Leinöl hat mit einem Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 von 1:4 ein unschlagbares Fettsäureprofil. Mit nur einem Esslöffel täglich kann der Omega-3-Bedarf gedeckt werden. Leinöl hemmt Entzündungen, reguliert den Cholesterinhaushalt und schützt die Gefäße vor Ablagerungen, indem es die Fließeigenschaften des Blutes positiv beeinflusst.

Kaum ein anderes Lebensmittel enthält so viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren, speziell die Alpha-Linolensäure (ALA). Untersuchungen zeigen, dass diese den Blutfluss verbessern und Bluthochdruck entgegenwirken kann. Alpha-Linolensäure ist ebenfalls eine sogenannte essenzielle Fettsäure. Sie kann vom Körper nicht selbst gebildet, sondern muss mit der Nahrung aufgenommen werden.

Da Leinöl sehr hitze-, luft- und lichtempfindlich ist, ist es nicht zum Braten geeignet, dafür ideal für die kalte Küche: etwa für Dips oder zu Quark mit Kartoffeln wie auch in süßen Speisen wie Joghurtdesserts. Nach Anbruch sollte die Flasche möglichst im Kühlschrank gelagert und innerhalb von vier bis sechs Wochen verbraucht werden.

Tipp: Große fettreiche Mahlzeiten haben eine längere Verweildauer im Magen und werden nur langsam verdaut. Unangenehme Beschwerden wie Völlegefühl oder Blähungen treten bei kleineren, gut gekauten Portionen mit kürzerer Verweildauer weniger oft auf.

MCT-Fette: Leicht verdaulich bei Gallenleiden

Menschen mit Gallensteinerkrankungen vertragen oft keine größeren Fettmengen. Sie können von MCT-Fetten in Form von Margarine, als Streichfett oder Salatöl profitieren. Die mittelkettigen Triglyzeride zeichnen sich durch eine besonders gute Verträglichkeit aus, denn sie können vom Darm auch ohne Gallensaft und Bauchspeicheldrüsenenzyme sofort aufgenommen und verdaut werden. Aus diesem Grund lösen sie auch keine Koliken aus.

MCT-Fette eignen sich für kurzes Erhitzen – nicht bei hohen Kochtemperaturen.



Hochwertiges Olivenöl schützt die Leber vor Entzündungsprozessen und hat einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel.

Die speziellen Fette sind damit leichter verdaulich als Butter, Öl oder herkömmliche Margarine. Bei Erkrankungen der Galle oder Bauchspeicheldrüse sind MCT-Fette eine gute Lösung für ansonsten nicht behandelbare Fettverdauungsstörungen oder Fettstühle.

Der Körper verbrennt MCT-Fette vollständig, daher landen sie auch nicht auf den Hüften, überschüssige Energie wird als Wärme abgegeben.

MCT-Fette kommen natürlicherweise nicht in Lebensmitteln oder Fetten vor. Zu finden sind sie beispielsweise in Kokosfett. Um den Körper an diese besonderen mittelkettigen Fette zu gewöhnen, empfiehlt sich eine langsame und einschleichende Dosierung: In der Regel beginnt man am ersten Tag mit zehn bis 20 Gramm MCT-Fett, das entspricht 1,5 bis 3 Esslöffeln Öl. Ansonsten können Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Kopfschmerzen auftreten.

Bei guter Verträglichkeit lässt sich die Menge in kleinen Schritten auf 100 bis 150 Gramm Tagesmenge erhöhen, verteilt auf mehrere Mahlzeiten.

So klappt der sorgsame Umgang mit Fett

- fettarme Zubereitungsarten nutzen: Dünsten, Dämpfen und Grillen
- magere Käse- und Wurstsorten bevorzugen
- Süßigkeiten reduzieren, am besten ganz darauf verzichten
- Salatsaucen mit Joghurt und weniger Öl anmachen
- Butter und andere Streichfette nur dünn auf Brot und Brötchen verteilen
- Halbfettprodukte eher meiden, Mischfette enthalten leider viele Zusatzstoffe
- Obst und Gemüse sind mitunter fettreich: nur in kleinen Mengen, z. B. Avocado und Oliven

FRÜHSTÜCK: SÜSS ODER HERZHAFT

Haferfrühstück mit Blaubeeren und Mandeln

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Eine Portion enthält:

342 kcal / 1428 kJ	38 g Kohlenhydrate
14 g Eiweiß	14 g Fett

Zutaten für 2 Personen

320 ml Milch, 1,5 % Fett
1 Prise Meersalz
80 g Haferflocken, zart
½ TL Zimt
200 g Blaubeeren
2 EL Mandelkerne, blanchiert

Zubereitung

- 1 Die fettarme Milch mit dem Salz aufkochen – alternativ kann Vollmilch (3,5 % Fett) im Verhältnis 1:1 mit Wasser verdünnt werden –, Haferflocken und Zimt dazugeben. Bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln, dabei ab und an umrühren.
- 2 In der Zwischenzeit die Mandeln hacken, Blaubeeren waschen. Haferporridge in zwei Schüsseln füllen, Blaubeeren und Mandeln dazugeben und vermischen.
- 3 Wer möchte, nimmt gemahlene Mandeln; statt Zimt kann je nach Geschmack Karda-

mompulver für eine orientalische Note verwendet werden.

Die Heilkraft des Hafers

Der glutenfreie Hafer besitzt derart viele gesunde Eigenschaften, dass er öfter auf unseren Tellern landen sollte. Neben seinen Ballaststoffen und den nachweislich cholesterinsenkenden Eigenschaften wirkt er sich positiv bei Diabetes aus. Auch hierfür sind die enthaltenen wasserlöslichen Ballaststoffe verantwortlich: Mit ihrer Hilfe wird Zucker aus der Nahrung langsamer aufgenommen und so ein rascher Blutzuckeranstieg vermieden. Beides unterstützt die Regeneration bei einer Fettleber. Ob als Haferflocken, Porridge, Brot und Kekse, Hafermilch oder in Bratlingen und Aufläufen: Die Möglichkeiten in der Küche sind vielfältig. Selbst zum Binden von Soßen eignet er sich und kann das hierfür üblicherweise eingesetzte Weizenmehl ersetzen.

Entlastende Haferkur: Eine Haferkur über zwei Tage – mit dreimal täglich 80 g Vollkornhaferflocken mit Wasser zu einem Brei aufgekocht – sorgt für eine intensive Entlastung von Stoffwechsel, Leber und Galle. Hinweis: Diabetiker, die Medikamente einnehmen müssen, sollten eine Haferkur nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt beginnen.



Italienische Minestrone

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Eine Portion enthält:

244 kcal / 1021 kJ	29 g Kohlenhydrate
12 g Eiweiß	9 g Fett

Zutaten für 2 Personen

- 1 kleine Zucchini, ca. 125 g
- 1 Karotte
- 1 kleine Fenchelknolle, ca. 150 g
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 50 g frische grüne Bohnen
- 3–4 EL Gemüsebrühekonzentrat, für 1 l
- 50 g frische Zuckerschoten
- 40 g feine Suppennudeln
- 1 Prise Meersalz
- weißer Pfeffer
- 2 Tomaten
- 2 Stängel glatte Petersilie
- 2 EL Basilikum, grob gehackt
- 2 TL Parmesan, gerieben

Zubereitung

- 1** Zucchini, Karotte und Fenchelgemüse putzen, waschen und zerkleinern. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, das vorbereitete Gemüse dazugeben und leicht andünsten.
- 2** Bohnen putzen, waschen und kurz blanchieren.
- 3** Die fertige Gemüsebrühe in den Topf gießen, alles 10 Minuten köcheln lassen, dann die Bohnen, die geputzten und in Stücke geschnittenen Zuckerschoten sowie die Nudeln dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Tomaten waschen, würfeln und 2–3 Minuten mitkochen. In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.
- 5** Die Minestrone auf zwei Tellern verteilen, mit Petersilie, Basilikum und Parmesan bestreuen.



Buchweizensalat mit Sesamhühnchen und Halloumi

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Eine Portion enthält:

781 kcal / 3268 kJ 61 g Kohlenhydrate
50 g Eiweiß 36 g Fett

Zutaten für 2 Personen

100 g Buchweizen
200 ml Wasser
1 EL natives Olivenöl extra
100 g Halloumikäse oder fester Grillkäse
200 g Hühnchenbrustfilet
1 EL Rapsöl, kalt gepresst
1 Prise Meersalz
weißer Pfeffer
1 EL helle Sesamsamen
500 g Rucola
½ Orange
1 Granatapfel oder tiefgekühlte Granatapfelkerne
1 EL Balsamicoessig, weiß
1 EL natives Olivenöl extra
1 Msp. Honig
1 Prise Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1 Buchweizen waschen. Die Körner mit dem Wasser und einer Prise Salz in einem Topf kurz einmal aufkochen und bei niedriger Temperatur etwa 15 Minuten mit geschlossenem Deckel ausquellen lassen, bis er eine bissfeste Konsistenz hat. Zwischendurch nicht umrühren. Abgießen und auskühlen lassen. Der

Buchweizen kann auch gerne mal vom Tag zuvor sein.

- 2** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Halloumi in Scheiben schneiden, von beiden Seiten sanft anbraten. Die Scheiben herausnehmen, in mundgerechte Stücke schneiden und warmhalten.
- 3** Hühnchen abspülen, trocken tupfen, ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Mit etwas Rapsöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen, danach im Sesam wälzen. Das restliche Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Sesamhähnchenstücke von beiden Seiten sanft durchbraten.
- 4** Jetzt Rucola putzen, abbrausen und trocken tupfen. In mundgerechte Stücke zupfen. Orange schälen, weiße Haut entfernen und in Scheiben schneiden. Granatapfel spalten und die Kerne entnehmen, alternativ 2 EL tiefgekühlte Granatapfelkerne verwenden.
- 5** Aus Essig, Öl, Honig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack eine Marinade rühren. Vorsichtig alle vorbereiteten Zutaten bis auf die Granatapfelkerne unterheben, vermengen und abschließend mit den Granatapfelkernen bestreut servieren.



Rezeptegister

FRÜHSTÜCK: SÜSS ODER HERZHAFT

Haferfrühstück mit Blaubeeren und Mandeln 70
 Avocadofrühstück auf Haferbrot 72
 Buchweizen mit Dickmilch und Pflirsich 74
 Flockenmüsli mit Knusper topping 74
 Amaranthjoghurt mit Apfel 75
 Goldhirse mit Aprikosen und Haselnüssen 76
 Overnight Oats mit Orangenfilets 76
 Spargel-Schinken-Frühstück 78
 Einfaches Kürbisbrot 80
 Pikanter Karottenaufstrich mit Orange 82
 Goldbraune Bananenpfannkuchen 84
 Herzhafter Kartoffelaufstrich mit Dill 85

GETRÄNKE: SHAKES UND TEES

Würzige Rote-Bete-Buttermilch 86
 Fruchtiger Himbeershake 86
 Schnelle Bananenmilch 88
 Goldene Milch 88
 Gallenregender Ingwer-Kurkuma-Tee 90
 Zitronenwasser 90

KLEINE GERICHTE: KALT UND WARM

Artischocken mit Apfel-Meerrettich-Dip 92
 Artischockencreme mit Mandeln 94
 Gebratene Artischocken mit Pinienkernen 95
 Buddha Bowl mit Tofu und Staudensellerie 96
 Mariniertes Roastbeef mit buntem Blattsalat 98
 Feldsalat mit Roter Bete und Walnüssen 98
 Kleiner Brokkolisalat 99
 Zweierlei Pfannengemüse mit Apfel 99
 Zarter Kohlrabi mit Bircherkartoffeln 100
 Selleriepüree 101
 Rührei mit Rucola 101
 Fruchtiger Obstsalat mit Feta und Minze 102
 Herzhafte Zucchini-laibchen 104
 Würzige Prinzesskartoffeln 105

RAFFINIERTER SUPPENKÜCHE

Basische Wurzelsuppe mit Kräuternockerl 106
 Gemüsebrühe selbstgemacht 107
 Brokkoli-Mandel-Suppe 108
 Kartoffelsuppe mit Mangold 108
 Orangen-Karotten-Suppe 109
 Wärmende Kürbissuppe 110
 Italienische Minestrone 112
 Feine Fenchelcreme mit Safran 114

VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

Polentaschnitten mit Pilztopping 116
 Pellkartoffeln mit Radieschenquark 118
 Kartoffelgnocchi mit Salbei und Butter 120
 Folienkartoffeln mit Kräutercreme 122
 Löwenzahn-Kartoffelsalat mit Ei 122
 Bulgursalat mit Granatapfelkuss 124
 Quinoasalat mit Ziegenkäse und Roter Bete 126
 Artischockensalat mit Tofu 127
 Zucchini-Zoodles mit Cashewparmesan 128
 Klassisches Ratatouille mit Rosmarin 130
 Löwenzahn-Radicchiogemüse mit Dip 132
 Gemüsestäbchen mit Karottendip 133
 Gemüseküchlein mit Rote-Bete-Salat 134
 Vollkorn-Gemüse-Risotto 135
 Rettichsalat für Leber und Galle 136
 Kartoffel-Schafkäse-Auflauf 137
 Feierabend-Ofengemüse 138
 Shakshuka aus dem Orient 140
 Kichererbsen-Socca mit Spinatfüllung 142
 Quinoabratlinge mit Kirschtomaten 144

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH

Kalbsschnitzel mit Zitronensauce und Salat 145
 Orangen-Putenfilets mit Kartoffelschnee 146
 Zartes Rindsgulasch im Bratschlauch 147
 Buchweizensalat mit Sesamhähnchen 148
 Mariniertes Hähnchen vom Blech 150
 Putenmedaillons mit Zuckerschoten 150

HAUPTGERICHTE MIT FISCH

Dinkelbrot mit feiner Forellencreme 151
 Leichte Fischsuppe 152
 Seezungenfilet mit Spinat 154
 Kabeljau im Gemüsepackchen 156
 Schlemmer-Ofenkartoffel mit Wildlachs 158

NACHSPEISEN UND DESSERTS

Sanddornschaale mit Hüttenkäse 160
 Seidencreme mit Erdbeeren 160
 Vanille-Grießpudding 162
 Apfel-Ingwer-Kompott 162
 Blinis mit Kokosquark 163
 Buttermilchküchlein mit Äpfeln 164
 Aprikosencreme mit Löffelbiskuit 164
 Hirsebrei mit Kompott 165
 Erdbeercompote mit Pistazien 165

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 978-3-8426-3070-3 (Print)

ISBN 978-3-8426-3071-0 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3072-7 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Magdanatka - Shutterstock

Stock.adobe.com: natali_mis: 6/7; lom123: 8; lom123: 12; Natalia Lisovskaya: 36/37; fahrwasser: 45; vaaseenaa: 60/61; Corinna Gissemann: 64; Vladislav Nosik: 71; sonyakamoz: 73; irina: 77; Carmen Medina: 79; gourmecana: 81; MiguelAngel: 83; kostrez: 87; M.studio: 89; juefraphoto: 91; uckyoo: 93; Anne DEL SOCORRO: 97; nblxer: 103; irina: 111; nesavinov: 113; Daniel Vincek: 115; FomaA: 117; Peti: 119; Daria Mladenovic: 121; Pichsel: 123; vladimirzuev: 125; yuliakotina: 129; M.studio: 131; vaaseenaa: 139; Alexandr: 141; Arundhati: 143; Magdalena Bujak: 149; blende40: 153; Peter: 155; lcc54613: 157; emmi: 159; Kitty: 161

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, 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, pepe die redaktion für gesundheit & medizin, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero, München

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

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Maria Lohmann ist seit über 30 Jahren erfolgreiche Buchautorin, Medizinjournalistin und Heilpraktikerin. Neben ihrem Beruf engagiert sie sich in Naturschutzorganisationen, etwa bei Aktionen zum Klimaschutz und der Pflege von Biotopen. Ihre medizinischen Bücher und Ratgeber zu verschiedenen Gesundheitsthemen sind seit vielen Jahren erfolgreich auf dem Markt und werden auch in andere Sprachen übersetzt. Einer ihrer inhaltlichen Schwerpunkte ist die Ernährungstherapie.



Gesund essen für Verdauung und Stoffwechsel

Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse nehmen eine zentrale Rolle in der Verdauung und im Stoffwechsel ein. Da ihre Funktionen ineinandergreifen, sollten Erkrankungen sowie Beschwerden nicht isoliert betrachtet und bei der Behandlung alle drei Organe einbezogen werden. Die Ernährungsexpertin Maria Lohmann stellt Ihnen eine stoffwechselfreundliche Ernährung vor, die Ihre individuelle Verträglichkeit in den Mittelpunkt stellt und Beschwerden vorbeugt. Sie erhalten einen Überblick über die häufigsten Krankheitsbilder und erfahren, welche Lebensmittel und Kombinationen Linderung bringen. Dazu gibt es Tipps für die Küche sowie leckere Rezepte.

Das spricht für dieses Buch:

- Alle wichtigen ernährungsmedizinischen Informationen verständlich auf den Punkt gebracht
- Ganz ohne strenge Diät und Schonkost: Mit geschickten Kombinationen und stoffwechselfreundlichen Gerichten gelingt die Ernährungsumstellung ganz leicht
- 80 Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben pro Portion

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3070-3



9 783842 630703

19,99 EUR (D)

Mit allen wichtigen Ernährungsregeln und leckeren Rezepten, die der ganzen Familie schmecken.