



Doris Muliar

RICHTIG ESSEN BEI DIVERTIKULITIS

Die optimale Ernährung
für ein beschwerdefreies Leben

120
leckere
Rezepte – mit
3-Phasen-
Plan

riva

Doris Mular

RICHTIG ESSEN BEI **DIVERTIKULITIS**

Die optimale Ernährung für ein
beschwerdefreies Leben

120 leckere Rezepte – mit 3-Phasen-Plan

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

2. Auflage 2022

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildungen: Shutterstock.com: Jagoda Przybyla; Liliya Kandrashevich; margouillat photo; metel_m; Nattika; patjo; Shaiith; virtu studio

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-1800-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1491-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1492-2



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort

Zum Umgang mit diesem Buch

Wie kommt es zu Divertikulitis?

Die drei Phasen der Therapie

Die neuen Ernährungsregeln

Freund oder Feind? Die Ballaststoffe

Welche Ballaststoffe gibt es?

Wie viele Ballaststoffe sollen Sie essen?

Den Darm nicht überfordern

Darmgesundheit durch probiotische Lebensmittel

Wie Sie »Schübe« vermeiden

Bringen Sie sich und Ihren Darm in Bewegung

Tipps

Nützliche Hinweise

AKUTPHASE

Grüner Tee

Kamillenblütentee

Brombeerblätterttee

Fenchelsamentee

Apfel-Erdbeer-Tee

Hafersuppe

Kartoffelpüree

Gemüsebrühe

Knochenbrühe

Grundrezept für Gemüsebrühepulver







ERHOLUNGSPHASE

Frühstück

Quark mit Leinöl und Vollkornbrötchen

Früchtejoghurt

Birchermüsli

Bananen-Kefir mit Haferflocken

Avocado mit Banane und Haferflocken

Sahniger Hüttenkäse mit Apfel

Apfelkompott

Hüttenkäse-Sandwich mit Radieschen

Roggenbrot mit Kräuter-Hüttenkäse

Grießbrei mit Kirschkonfitüre

Hirsebrei mit Kürbis

Schokoladen-Orangen-Reis

Bananenbrot

Müslibrot

Bananen-Pancakes

Möhren-Orangen-Muffins

Gemüsesuppen

Klare Brühe mit Pilzen und Möhren

Suppe mit Frühlingsgemüse

Fleischsuppe mit Gemüse

Klare Wirsingsuppe mit Möhren

Spargelsuppe mit Tofu

Pilzsuppe mit Hähnchenfleisch

Hühnerbrühe mit Gemüse

Sauerkrautsuppe mit Hirse

Linsen-Mais-Suppe

Blumenkohlsuppe mit Leinöl

Rote-Bete-Suppe mit Pastinaken

Auberginensuppe »Ratatouille«

Tomatensuppe mit Spiralnudeln

Rosenkohl mit Gemüse in Kokosmilch

Gemüsegerichte

Süßkartoffelpüree

Erbsen-Möhren-Püree

Überbackenes Gemüse mit Tomatenpüree

Linsen-Bolognese mit Penne

Kartoffel-Brokkoli-Püree mit Leinöl

Buchweizen mit Roter Bete

Kürbis mit Linsen und Möhren







Gebackene Süßkartoffeln mit Schafskäse

Überbackener Blumenkohl

Polenta-Pfanne mit Gemüse

Möhren-Lauch-Auflauf

Gedämpftes Gemüse mit Quark oder Hummus

Geschmorter Spargel mit Lauch

VERMEIDUNGSPHASE

Frühstück

Kräuterquark mit Gemüsesticks

Quark mit Obst und knusprigen Haferflocken
Müsli mit Leinsamenschrot auf Vorrat
Quinoa-Porridge mit Leinsamen
Leinsamen-Pudding mit Beerenobst
Overnights mit Bananen und Chiasamen
Overnights mit Leinsamen und Beeren
Buchweizen-Porridge mit frischem Obst
Haferbrei mit Aprikosenkompott
Spinat-Birnen-Smoothie
Gurken-Sellerie-Smoothie
Beeren-Smoothie
Granatapfel-Grapefruit-Smoothie
Melonen-Smoothie mit Banane
Birnen-Porridge

Salate

Radieschen-Sellerie-Salat
Gurken-Spinat-Salat mit Kichererbsen
Brokkolisalat mit Quinoa
Mediterraner Nudelsalat
Spinatsalat mit Roter Bete
Sellerie-Gurken-Salat mit Schafskäse
Gebackene Birnen mit Rucola
Reissalat mit Thunfisch
Avocado-Spinat-Salat mit Erbsen und Nudeln

Gemüsepfannen und Eintöpfe

Rote-Linsen-Eintopf mit Möhren

Erbsen-Kartoffel-Stampf

Süßkartoffeln mit Avocado-creme und Rucola

Rosenkohl mit Äpfeln und Lauch

Nudelauflauf mit Wirsing und Kürbis

Eintopf mit Buchweizen und Gemüse







Kichererbseneintopf

Gebratenes Gemüse mit Hirse

Gelbe Linsen mit Gemüse

Gebackener Wirsing mit Kräutern

Möhreneintopf mit Sellerie und Bohnen

Hirseintopf mit Kräutern

Süßkartoffeln mit Linsen

Auberginencurry mit Kichererbsen

Quinoa mit Paprika und Süßkartoffeln

Gersteneintopf mit Pilzen

Perlgraupeneintopf

Knusprige Süßkartoffeln und Kichererbsen mit Spinat

Buchweizen mit gebratenem Rosenkohl

Graupen-Risotto

Vollkornnudeln mit Avocado und grünem Gemüse

Linsenreis mit Gemüse

Gegrilltes Gemüse aus dem Ofen

Mildes Gemüsecurry

Geflügel, Fleisch und Fisch

Hähnchen mit Grünkohl und Süßkartoffeln

Hähnchenbrust mit Pilzen und grünen Bohnen

Hähncheneintopf mit Reis und Möhren

Hähncheneintopf mit Avocado

Gemüsepfanne mit Rinderfiletspitzen

Rindfleischeintopf mit Graupen

Couscous mit Garnelen

Bulgur mit Lachs und grünem Gemüse

Gegrilltes Lachsfilet mit Guacamole

Mildes Fischcurry mit Paprikagemüse

Süßes

Grießbrei mit Honig

Obstsalat mit Couscous

Apfel-Brot-Auflauf

Rhabarberstreusel

Überbackene Birnen mit Mandeln

Milchreis mit Birnenkompott

Reiskuchen

Apfel-Müsli-Kuchen

Kürbiskuchen

[Rezeptregister nach Ballaststoffgehalt](#)







Vorwort

Sie haben dieses Buch gekauft, weil Sie oder einer Ihrer Angehörigen an einer schmerzhaften Divertikelkrankheit oder gar unter den Entzündungen einer Divertikulitis leidet.

Wenn Sie bisher noch nicht viel über Ballaststoffe in der Ernährung gewusst haben, werden Sie nun viel Neues darüber erfahren. Sollten Sie bis jetzt kein oder nur wenig Gemüse gegessen haben, werden Sie auch lernen, Ihre Ernährung Schritt für Schritt umzustellen. Denn die für Ihren Darm dringend notwendigen Ballaststoffe sind nun mal hauptsächlich in Gemüse und Obst enthalten.

In diesem Buch finden Sie ganz einfache Rezepte mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen, die es leicht machen, Gemüsegerichte aus frischen Zutaten zuzubereiten. Damit kommen auch ungeübte Köche gut zurecht. Mit der Zeit wird Ihnen das Kochen problemlos von der Hand gehen und vielleicht sogar Spaß machen – denn lecker sind unsere Rezepte allemal!

Die meisten Gerichte sind für zwei Portionen gedacht. Manchmal auch für vier, wenn das Gericht gut aufbewahrt oder eingefroren werden kann. Auf jeden Fall könnte Ihre Familie – zumindest wenn Ihre Entzündungsphase überstanden ist – alles mitessen.

Sie werden im Folgenden Lebensmittel kennenlernen, die in Ihrer Ernährung bislang womöglich nicht vorgekommen

sind: Haferkleie, Leinsamen-Schrot, Dinkelmehl – das sind genau die Stoffe, die aus einem normalen Essen eine ballaststoffreiche Mahlzeit machen.

Die Bedeutung der Ballaststoffe für die heilende Ernährung ist auf den ersten Blick verwirrend – wird Ihnen in diesem Buch aber ganz einfach erklärt: Während Sie, solange Ihr Darm noch entzündet ist, so gut wie keine Ballaststoffe essen dürfen und Sie sich in der Erholungsphase langsam daran gewöhnen, sind diese zur Vorbeugung weiterer Anfälle unverzichtbar.

Wir wünschen Ihnen Geduld für Ihre Therapie, gute Besserung und vor allem auch viel Freude mit Ihrer neuen, bunten Ernährung!



Zum Umgang mit diesem Buch

Zusätzlich zu den üblichen Nährwertangaben haben wir bei den Rezepten auch die Ballaststoffe berücksichtigt. Diese sind überwiegend ein Bestandteil der Kohlenhydrate, werden aber im Gegensatz zu Zucker und Stärke in der Verdauung nicht abgebaut und dem Organismus zugeführt.

Achten Sie bitte darauf, für wie viele Portionen das jeweilige Rezept konzipiert ist. Vieles eignet sich gut zum Einfrieren, manches können Sie zum Mitnehmen vorbereiten oder im Kühlschrank aufbewahren. Meal Prep, das Vorkochen von Mahlzeiten, spart schließlich Zeit und Energie!

Gemüse wird, außer wenn wir es anbraten, gedämpft, da beim Kochen in Wasser, das weggeschüttet wird, viel zu viele der wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen. Verwenden Sie dafür einen Dampfgareinsatz, der im Handel auch als Gemüsedämpfer oder Dämpfkorb verkauft wird. Er passt sich der Topfgröße an und wird in Aluminium oder Kunststoff für wenig Geld in Kaufhäusern, Supermärkten und im Internet angeboten.

Die jeweils angegebenen Backzeiten können je nach Hersteller Ihres Backofens variieren. Behalten Sie Ihre Backwaren daher im Blick und prüfen Sie, ob Sie nach der genannten Zeit fertig sind. Bei der Verwendung von

Gasherden informieren Sie sich bitte in der Gebrauchsanleitung des Herstellers.

Da einige grundsätzliche Dinge für alle Rezepte gelten, möchten wir sie hier zusammenfassen:

- Sofern Milch, Joghurt oder Quark verwendet werden, schlagen wir immer die fettreduzierten Varianten mit ca. 1,5 % (10 % oder 20 % bei Quark, nach Belieben auch Magerquark mit 0,3 % Fett) Fett vor. Sie können aber auch gerne Vollmilchprodukte nehmen, wenn Ihnen das besser schmeckt. Wählen Sie jedoch bevorzugt Frischmilch, denn homogenisierte Milch hat fast keine Vitamine mehr.
- Die Mengenangaben bei Gemüse und Obst beziehen sich auf ungeputzte Ware, sofern nichts anderes angegeben ist.
- Mit Zwiebel ist ein Exemplar von ca. 100 Gramm gemeint. Eine kleine Zwiebel hat etwa 75 Gramm, eine große 150 Gramm.
- 1 Esslöffel Öl schlägt bei den Nährwertberechnungen mit 15 Gramm zu Buche, 1 Teelöffel mit 5 Gramm.
- 1 kleine Banane wiegt geschält etwa 100 Gramm.
- Paprikaschoten, von denen Sie viel essen dürfen, sollten immer groß sein und ca. 250 Gramm aufweisen.
- 1 Lauchzwiebel wiegt etwa 25 Gramm. 4 Stängel können durch 1 kleine Zwiebel ersetzt werden.

- 1 Stängel frische Petersilie wird mit 10 Gramm berechnet und entspricht 1 Esslöffel TK-Petersilie.

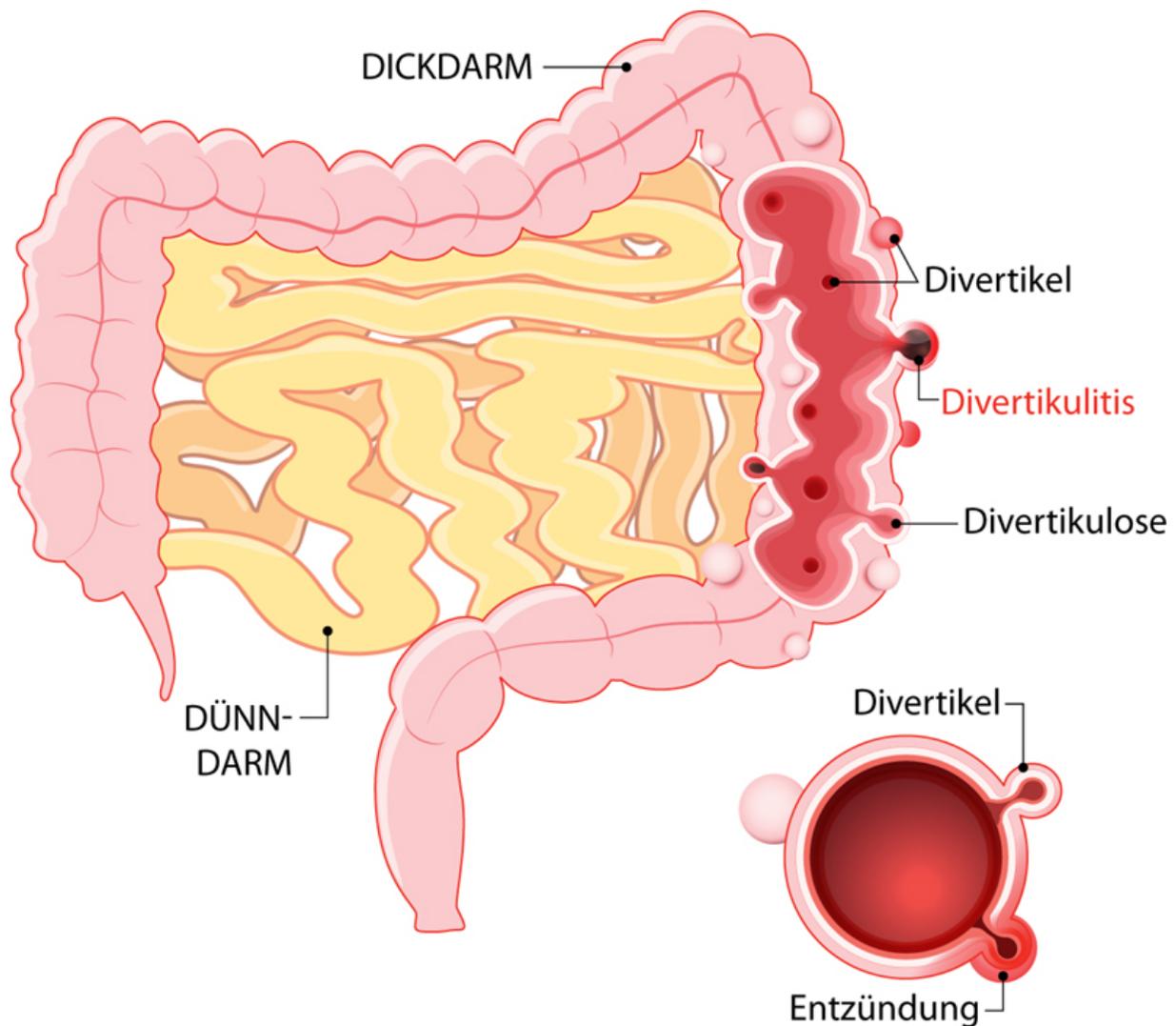
Bei jedem Rezept sind ausführliche Nährwertangaben angeführt. Kcal steht hierbei für Kilokalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate. Zusätzlich finden Sie einen »Button«, der Sie über die enthaltenen Ballaststoffe pro Portion informiert. Im Rezeptregister am Ende des Buches sind die Rezepte nach Ballaststoffgehalt geordnet. Alle Nährwerte in den Rezepten und Tabellen sind mit dem Rezeptrechner *PRO by Choose your Level™* (www.rezeptrechner.de) berechnet.

0 g BAL

Wie kommt es zu Divertikulitis?

Divertikel sind Ausstülpungen der Darmschleimhaut. Und zwar wölbt sich die Darminnenwand durch den Druck im Darm nach außen. In diesen kleinen, ballonartigen Gebilden kann sich Stuhl ablagern, was Entzündungen verursachen kann – diese nennt man in der Fachsprache Divertikulitis. Im schlimmsten Fall kann eine solche Entzündung, wenn nichts unternommen wird, zu einem Darmdurchbruch führen.

Oft bilden sich viele solcher Darmdivertikel, die jedoch keine Beschwerden nach sich ziehen. In diesem Fall spricht man von Divertikulose, die meist eher zufällig zum Beispiel bei einer Darmspiegelung entdeckt wird. Wenn die Ausstülpungen Beschwerden mit sich bringen wie starke Blähungen, Verstopfung und leichte Schmerzen im – meistens linken – Bauchraum, spricht man von Divertikelkrankheit. Erst wenn sich die Divertikel entzünden und erhebliche Beschwerden verursachen, wird die Divertikulitis diagnostiziert.



Ist die Divertikulitis schon ausgeprägt, kann es zu lebensbedrohlichen Komplikationen kommen: Darmdurchbruch, Darmverschluss, Blutungen im Darm oder Bauchfellentzündung. Ihr Arzt wird dann eine Therapie und gegebenenfalls einen Krankenhausaufenthalt anordnen. Je nach Schwere erfolgt eine Gabe von Antibiotika, schlimmstenfalls ist eine Operation bis hin zum künstlichen Darmausgang notwendig.

Üblicherweise entstehen Divertikel im absteigenden Abschnitt des Dickdarms, also links. Dort bilden sich dann

auch die Entzündungen mit Schmerzen, die sich auf den ganzen Bauchraum ausdehnen können.

Etwa 50 bis 60 Prozent aller über 70-Jährigen haben solche Divertikel, jedoch bei nur 10 bis 20 Prozent davon entwickelt sich eine Divertikulitis. In letzter Zeit wird diese auch häufiger bei jüngeren Menschen diagnostiziert, was wahrscheinlich mit industriell hergestellten Lebensmitteln, denen es an Ballaststoffen mangelt, zusammenhängt.

Aber wodurch entstehen die Entzündungen im Dickdarm? Einer der häufigsten Risikofaktoren ist die chronische Verstopfung. Denn dabei herrscht ständig ein zu hoher Druck im Dickdarm. Dadurch können verhärtete Stuhlpartikel in die Aussackungen (Divertikel) gepresst werden, die sogenannten Kotsteine. Diese drücken auf die Darmwand, welche sich entzündet.

Die Beschwerden beginnen meist im linken Unterbauch, am absteigenden Ast des Dickdarms. Es treten zunächst allgemeine Verdauungsstörungen wie starke Blähungen, Durchfall oder Verstopfungen auf. Später kommen schmerzhafte Verhärtungen im Bauchraum dazu und – wenn die Entzündung schon weiter fortgeschritten ist – Fieber und das Gefühl, krank zu sein.

Hervorgerufen wird die Verstopfung fast immer durch eine Ernährung, in der Ballaststoffe fehlen. Zu wenig Gemüse, Obst und Vollkornprodukte und zu viel rotes Fleisch und Fast Food begünstigen die Divertikulose. Dazu kommen noch zu wenig Bewegung und Übergewicht. Die Darmerkrankung hängt also – wie vieles andere auch – mit unserem Lebensstil zusammen. Bislang war Divertikulose zum Beispiel im asiatischen Raum und auf dem afrikanischen Kontinent unbekannt – mit Übernahme der westlichen,

industriell geprägten Ernährung ist sie aber auch dort auf dem Vormarsch.

Glücklicherweise verursachen die Divertikel an der Darmwand in etwa 80 Prozent der Fälle keine Beschwerden. Es wäre jedoch sehr empfehlenswert, bereits in diesem Stadium, wenn die harmlosere Divertikulose diagnostiziert wurde, an eine Ernährungsumstellung zu denken, um ein Fortschreiten bis hin zu den Entzündungen zu verhindern. Noch besser wäre freilich, sich auch ohne Ursache gesund und ballaststoffreich zu ernähren.