

# Leseprobe

## Dominika Králová **Sensible Bäuche essen anders**

Die besten Gerichte und Tipps bei Unverträglichkeiten, Reizdarm und anderen Verdauungsbeschwerden - Ernährungstipps bei Morbus Crohn, Zöliakie oder nach einer Darm-OP

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 23. September 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Ein Kochbuch für alle Verdauungsbeschwerden

Sind Sie einer der Menschen, bei denen es regelmäßig im Bauch rumort? Verdauungsbeschwerden, Unverträglichkeiten oder gar chronische Darmerkrankungen können auf Dauer belastend sein, deren Beschwerden sind aber in den allermeisten Fällen mit der entsprechenden Ernährung in den Griff zu kriegen. Die Rezepte in diesem Buch bringen Ihren Verdauungsapparat im Nu wieder auf Vordermann. Ob Zöliakie, Laktoseintoleranz, Glutenunverträglichkeit, Reizdarm oder andere "Bauchgeschichten": Dank eines Leitsystems findet hier jeder die auf seine individuellen Bedürfnisse abgestimmten Ernährungstipps und Rezepte. Die Gerichte sind einfach und schnell nachzukochen, gesund und lecker!



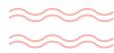
### Autor

## Dominika Králová

---

**Dominika Králová** ist Ernährungswissenschaftlerin und in diesem Fach auf den Bereich Darmgesundheit spezialisiert. Ihr besonderes Interesse gilt Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Letztere hat sie in Form von Morbus Crohn am eigenen Leib erfahren. Durch Selbststudium und eigens entwickelte Rezepte konnte sie ihr Verdauungssystem Schritt für Schritt selbst heilen.

# SENSIBLE BÄUCHE ESSEN ANDERS



Die besten Gerichte bei Unverträglichkeiten, Reizdarm  
und anderen Verdauungsbeschwerden

DOMINIKA KRÁLOVÁ

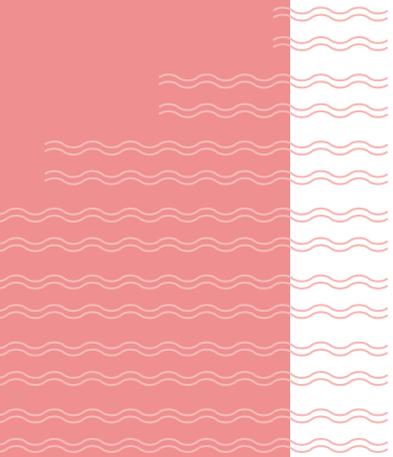
## SENSIBLE BÄUCHE ESSEN ANDERS

Die besten Gerichte bei Unverträglichkeiten, Reizdarm  
und anderen Verdauungsbeschwerden



**südwest**

FÜR MEINE TREUEN BEGLEITER



# Inhalt

<b>VORWORT DER AUTORIN</b>	10
<b>VORWORT VON PROF. DR. MICHAELA AXT-GADERMANN</b>	12

Hinter den Kulissen - wie die Darmflora unsere Gesundheit beeinflusst	15
--	----

<b>HOCH LEBE DER DARM!</b>	
<b>WAS DIE VERDAUUNG TÄGLICH FÜR UNS LEISTET</b>	16
GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT!	16
DER MAGEN, EIN ROTIERENDER MUSKEL	16
NÄHRSTOFFPARTY IM DÜNNDARM	17
DAS GROSSE FINALE IM DICKDARM	18
<b>DIE GEBURTSTUNDE DER DARMFLORA</b>	18
DAS STARTERSET ERHALTEN BABYS BEREITS VOR DER GEBURT	18
WICHTIGE GRUNDBAUSTEINE FÜR DIE ZUKUNFT WERDEN WÄHREND DER GEBURT GELEGT	19
DIE ENTWICKLUNG DER DARMFLORA - ABHÄNGIG VON VERSCHIEDENEN FAKTOREN	19
DIE DARMFLORA, DER INDIVIDUELLE FINGERABDRUCK	19
WANN ENTWICKELN WIR UNVERTRÄGLICHKEITEN UND ALLERGIEN?	
ERSTE BEOBACHTUNGEN	19
DIE HÜTERIN UNSERER GESUNDHEIT - UNSERE MUTTER	20
BESONDERE OBACHT BEI KAISERSCHNITTBABYS	20
AUCH DAS STILLEN BEEINFLUSST DIE AUSBILDUNG UNSERER DARMWELT	20
DIE MIKROBIOTA UND DIE ENTWICKLUNG VON ALLERGIEN, INTOLERANZEN UND ENTZÜNDLICHEN ERKRANKUNGEN	21

Wenn es im Bauch rumort - alles rund um Nahrungsmittelintoleranzen	25
<b>LEBENSMITTELALLERGIE IST NICHT GLEICH LEBENSMITTELINTOLERANZ</b>	26
LEBENSMITTELALLERGIE IST EINE FEHLREAKTION DES IMMUNSYSTEMS	26
<b>LEBENSMITTELINTOLERANZ - GESTÖRTE STOFFWECHSELPROZESSE IM DARM</b>	27
EIN BEISPIEL - DIE MILCH	27
<b>URSACHEN FÜR HISTAMININTOLERANZ</b>	28
<b>WEIZENSENSITIVITÄT, WEIZENALLERGIE UND ZÖLIAKIE - WENN DAS KLEBEREIWEISS KRANK MACHT</b>	29
GLUTEN ALS AUSLÖSER	30
WEIZENSENSITIVITÄT	30
WEIZENALLERGIE	31
ZÖLIAKIE	31
GLUTENFREIE ERNÄHRUNG	32
GLUTENFREIE LEBENSMITTEL IM ÜBERBLICK	33
<b>LAKTOSEINTOLERANZ</b>	38
IM DÜNNDARM UNVERDAUTE LAKTOSE - BESCHWERDEN IM DICKDARM	39
LAKTOSE BINDET WASSER - DURCHFÄLLE	39
LAKTOSEINTOLERANZ UND IHRE FOLGEBESCHWERDEN	40
DIE FORMEN EINER LAKTOSEINTOLERANZ	40
LAKTOSEFREIE ERNÄHRUNG EINFACH IM ALLTAG UMSETZEN	40
MERKZETTEL FÜRS EINKAUFEN	42
ÜBERBLICK LAKTOSEHALTIGER UND LAKTOSEFREIER MILCHPRODUKTE	43
<b>FRUKTOSEMALABSORPTION - AUCH OBST KANN ZU BAUCHKLAGEN FÜHREN</b>	44
AUSLÖSER: VERRINGERTE TRANSPORTKAPAZITÄT VON GLUT-5-GLUKOSETRANSPORTERN	45
BLÄHUNGEN AUFGRUND ÜBERSCHÜSSIGER FRUKTOSE	45
FRUKTOSEMALABSORPTION - URSACHE ODER FOLGE?	45

DIE TOLERANZGRENZE INDIVIDUELL TESTEN	46
LEBENSMITTEL CLEVER KOMBINIEREN UND BESCHWERDEN UMGEHEN	46
FRUKTOSEARM ERNÄHREN - DER DREI-STUFEN-PLAN	47
LEBENSMITTELLISTE: EINSCHÄTZUNG FRUKTOSEHALTIGER LEBENSMITTEL	51
<b>HISTAMININTOLERANZ - DER SONDERLING UNTER DEN NAHRUNGSMITTELINTOLERANZEN</b>	54
HISTAMIN - EIN BIOGENES AMIN MIT VIELSEITIGEN FUNKTIONEN	55
URSACHEN FÜR HISTAMININTOLERANZ	56
PSEUDOALLERGISCHE REAKTION UND HISTAMINLIBERATOREN	56
DIAGNOSEMÖGLICHKEITEN FÜR HISTAMININTOLERANZ	57
IN ZEHN SCHRITTEN ZUR HISTAMINARMEN ERNÄHRUNG	58
LEBENSMITTELAUSWAHL FÜR EINE HISTAMINARME ERNÄHRUNG	59
<b>WENN BESCHWERDEN AUF KEINE URSACHE ZURÜCKZUFÜHREN SIND - REIZDARM</b>	63
URSACHEN: VERSTÄRKTE DARMBEWEGUNG UND EMPFINDLICHKEIT	63
DIAGNOSE SCHRITT FÜR SCHRITT	64
FERMENTIERBARE, KURZKETTIGE ZUCKER FÜHREN ZU BESCHWERDEN	64
WAS GENAU VERSTECKT SICH HINTER FODMAP?	64
FODMAPS - DAS FAST FOOD FÜR UNSERE DARMBAKTERIEN	66
DIE RICHTIGE MENGE IST AUSSCHLAGGEBEND!	66
FODMAP-ARM FÜR IMMER?	66
WELCHE LEBENSMITTEL SIND FODMAP-ARM?	67
<b>WAS FÜR EIN „TYP“ BIST DU DENN? EIN DIAGNOSTIKTOOL</b>	69
DIE DIAGNOSTIK GEHÖRT IN DIE HÄNDE EINES FACHARZTES	69
SYMPTOMORIENTIERTE UND INDIVIDUELLE THERAPIE	70
SELBSTTEST: HABE ICH EINE INTOLERANZ?	72

Bauchfreundlich ernähren im Alltag - ein paar Gedanken und Tipps	75
<b>JEDER DARM IST ANDERS</b>	76
<b>UNBEKÖMMLICHE LEBENSMITTEL WEGZULASSEN IST SELBSTFÜRSORGE</b>	76
<b>ABWECHSLUNGSREICHE ERNÄHRUNG STÄRKT DEN GESAMTEN KÖRPER</b>	76
<b>HÖR AUF DEIN BAUCHGEFÜHL!</b>	77
<b>BÖSEWICHTER ENTLARVEN - DAS ERNÄHRUNGSTAGEBUCH</b>	78
<b>AUS DER PRAXIS IN DEN ALLTAG - SO PFLEGST DU DEINEN DARM</b>	79
SETZ DEN FOKUS AUF DAS POSITIVE	79
LEBENSMITTEL CLEVER KOMBINIEREN	79
EIN PAAR ORIENTIERUNGSHILFEN AUS DEM ALLTAG - STÄRKE DEINE DARMFLORA	80
<b>HÄUFIGE FRAGEN, HÄUFIGE KLAGEN</b>	84
<b>EIN PLÄDOYER GEGEN DIÄTEN: IST EIN VOLLSTÄNDIGER VERZICHT IMMER NOTWENDIG?</b>	86
DAS RICHTIGE MASS FINDEN	86
KURZZEITIGER VERZICHT BRINGT DEN DARM IN BALANCE	87
EINEN KURZEN BLICK AUF DAS GROSSE GANZE WERFEN	87
Bauchfreundliche Rezepte für einen unbeschwerten Genuss	89
<b>FRÜHSTÜCK</b>	91
<b>MITTAG- &amp; ABENDESSEN</b>	127
<b>SÜSSES ODER SAURES: SNACKS</b>	187
<b>BACK TO THE BASICS - BROT, GEBÄCK &amp; CO.</b>	215
<b>DANK</b>	240
<b>HILFREICHE ADRESSEN</b>	242
<b>LITERATUR</b>	244
<b>REZEPTREGISTER</b>	251
<b>IMPRESSUM</b>	254

## VORWORT DER AUTORIN

Gesund und glücklich – das ist mein Wunsch. Für dich. Für mich. Für jeden Menschen. Denn Gesundheit und Glück hängen eng zusammen.

Dies war für mich nicht immer selbstverständlich. Als ich mit 17 Jahren die Diagnose Morbus Crohn – eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung – erhielt, dachte ich in den ersten Momenten: „Morbus was? Was ist denn das nun? Und wieso gibt mir die Ärztin jetzt eine Tüte voller Medikamente? Ich möchte doch frei, wild und unbekümmert sein!“ Ich habe mich geweigert, jeglichen Ratschlägen zu folgen, und sogar bei Therapien war ich ein Sturkopf. Mit meinem glänzenden Panzer fühlte ich mich unverletzlich und stark. Doch bald kam die Quittung – meine Krankenhausaufenthalte häuften sich und mit 22 Jahren wurde ich operiert. Mein entzündeter Darm wurde um ganze 20 Zentimeter und ein paar Zerquetschte kürzer.

Nach der OP musste ich meinen Darm wiederaufbauen, wie eine zerstörte Festung, Stein für Stein, Schicht für Schicht. Bestimmte Lebensmittel hatten plötzlich eine andere Wirkung auf meinen Organismus. Ich habe keine Milchprodukte und kein Gluten mehr vertragen. Ich hatte verstärkt Hautprobleme, habe mich schlapp und antriebslos gefühlt. Schon da war mir schnell klar, welchen Einfluss der Darm auf das Wohlbefinden hat.

Doch jetzt möchte ich mich erst einmal vorstellen. Mein Name ist Dominika, ich bin Ernährungswissenschaftlerin und biete Ernährungsberatungen im Bereich Darmgesundheit an. Während meines Studiums, meines beruflichen Werdegangs und auch in meiner Freizeit spezialisierte ich mich im Bereich der Ernährungsmedizin auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und chronisch-entzündliche Darmerkrankungen. Das Letztere habe ich am eigenen Leib erfahren. Deshalb ist es mir auf dem Blog „Bauchgeschichten“ und auch in diesem Ratgeber das größte Anliegen, dir einen Weg zu einem beschwerdefreien Genuss und einem ganzheitlichen Wohlbefinden aufzuzeigen.

Bestimmt kennst du das alte Sprichwort „Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen“. Doch wenn es nicht nur die Böhnchen sind, die Ärger machen, sondern auch Weizen, Milch, Früchte und damit gefühlt einfach alles, schlägt das schnell auf das Gemüt. Erfahrungsgemäß versuchen Betroffene, den Weg mit geringstmöglichem Aufwand zu gehen und wie gewohnt zu essen. Doch ob man will

## **VORWORT VON PROF. DR. MICHAELA AXT-GADERMANN**

Ich freue mich sehr, dass ich gebeten wurde, ein Vorwort für dieses wunderbare Buch zu schreiben, denn es wird vielen Betroffenen helfen, mögliche Ursachen ihrer Probleme zu finden und neue Lebensfreude zu gewinnen.

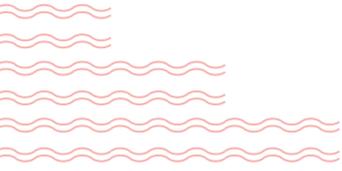
Immer mehr Menschen klagen nämlich über einen „sensiblen Bauch“ – und der macht ihnen den Alltag oft ganz schön schwer. Hinter einem sensiblen Bauch kann sich alles Mögliche verbergen: Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten, eine Störung der Darmflora, Probleme mit der Verdauung oder eine Entzündung der Darmschleimhaut. Trotz moderner Diagnosemöglichkeiten gleicht die Fahndung nach den Gründen für Schmerzen, Blähungen oder Unwohlsein oft der Suche nach der berühmten Stecknadel im Heuhaufen. Und Betroffene klagen zu Recht darüber, dass der Genuss und die Freude am Essen mit der Zeit auf der Strecke bleiben.

Doch sind die Probleme mit dem „täglich Brot“ vielleicht nur Einbildung? Sind „sensible Bäuche“ heute tatsächlich häufiger oder sind viele Menschen einfach überempfindlich, wenn es mal zwickt und kneift? Sicher haben wir heute ein stärkeres Bewusstsein für die Belange unseres Verdauungstrakts und hören aufmerksamer in unseren Körper hinein. Aber auch real werden Darm-erkrankungen, Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen sowie eine zunehmende Verarmung der Darmflora heute häufiger diagnostiziert. „Was kann ich denn überhaupt noch essen?“, fragen die Besitzer sensibler Bäuche dann oft zu Recht.

Hier ist kompetenter Rat gefragt, und den gibt es in diesem Buch.

Die Autorin, Ernährungswissenschaftlerin und erfolgreiche Foodbloggerin Dominika Králová schließt mit dem Buch eine ganz wichtige Lücke. Mit hilfreichen und gut verständlichen Informationen zu Ernährung und Verdauung, Checklisten, Selbsttests und vor allem alltagstauglichen Tipps kann jeder herausfinden, was ihm guttut und was ihm weniger bekommt.

Und die fantastischen Rezepte – übrigens alle von der Autorin selbst entwickelt und fotografiert (!) – sind auch für Menschen mit robusten Bäuchen ein Genuss. Also ich liebe ja besonders den Vanille-Macadamia-Schlupfkuchen mit Aprikosen, aber auch die vegetarische Tom Kha, die Quarkknödel mit Pflaumenkompott ... ach, am besten, du probierst die leckeren Gerichte einfach mal selber aus.



## **HOCH LEBE DER DARM! WAS DIE VERDAUUNG TÄGLICH FÜR UNS LEISTET**

Egal, was wir essen oder trinken, die Nahrung passiert mehrere Etappen unseres Verdauungstraktes. Währenddessen werden daraus die wichtigsten Grundbausteine für unseren Organismus extrahiert und für lebenswichtige Funktionen bereitgestellt. Wie Puzzleteile können sie zusammengefügt werden: Zuckermoleküle, Aminosäuren und Fette.

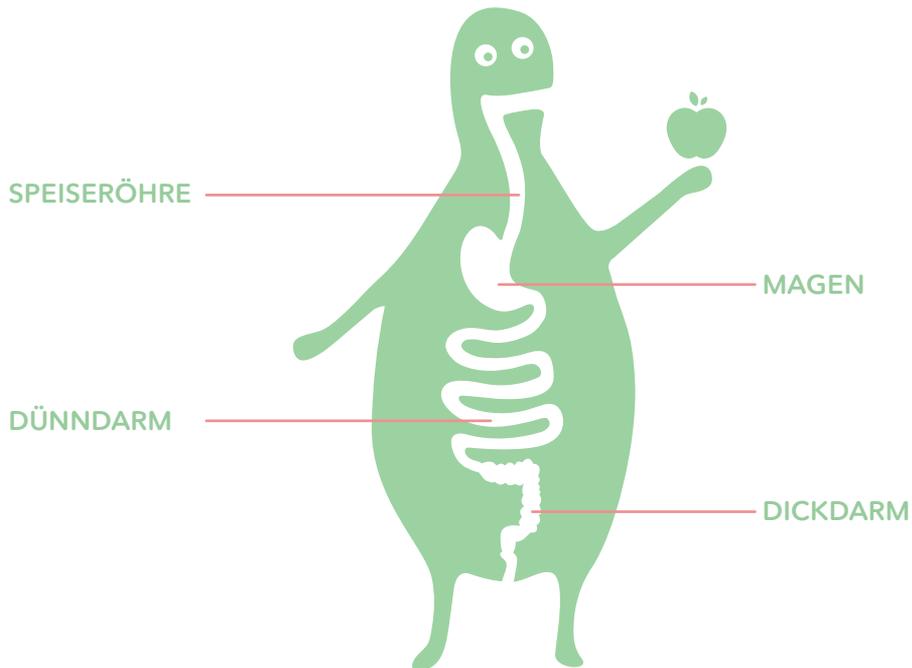
Die Verdauung beginnt, sobald die Nahrung mit unserem Speichel in Kontakt tritt, danach geht die Fahrt wie auf einer Achterbahn durch die Windungen unseres Verdauungstraktes links und rechts abenteuerlich weiter.

### **GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT!**

Durch das Kauen nehmen wir den Geschmack des Essens wahr, dabei wird gleichzeitig die Speichelbildung angeregt. Schon hier beginnt die Verdauung, denn der Speichel enthält Enzyme, die bereits komplexe Kohlenhydrate spalten. Nachdem die Nahrung mit dem Speichel gründlich vermischt wurde, kann der Brei durch die Speiseröhre weitertransportiert werden. Der Transport ist allerdings keine Wasserrutschen-Fahrt, denn die Nahrung wird durch wellenartige Impulse portionsweise in den Magen gedrückt.

### **DER MAGEN, EIN ROTIERENDER MUSKEL**

Die Verdauung der Kohlenhydrate, die bereits im Mund angefangen hat, ruht zunächst im Magen. Doch die Proteine werden hier aufgespalten. Die Konsistenz und die Zusammensetzung des Speisebreis entscheiden zudem über die Verweildauer im Magen, bevor es weiter in den Dünndarm geht. So bleiben zum Beispiel kohlenhydratreiche Mahlzeiten kürzer im Magen als eiweiß- und fettreiche. Bis zu drei Liter Magensaft werden hier täglich gebildet und sorgen für das Abtöten der Bakterien, um unseren Körper und Darm zu schützen.



## NÄHRSTOFFPARTY IM DÜNNDARM

Die wichtigste Phase unserer Verdauung findet im Dünndarm statt, denn hier werden die Nährstoffe aufgenommen. Hier entscheidet sich, ob wir das, was wir essen, vertragen oder ob Intoleranzen und Allergien hervorgerufen werden. Auch hier zerlegen die Verdauungsenzyme sowie Verdauungssäfte der Galle und der Bauchspeicheldrüse die Bestandteile bis in die kleinsten Einzelteilchen, die von unseren Körperzellen aufgenommen und verwendet werden.

Die Verdauung läuft nicht bei allen Lebensmitteln gleich schnell. Haushaltszucker wird vergleichsweise viel schneller verdaut und ins Blut transportiert als komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorn. Zucker ist ein wichtiger Rohstoff und Energielieferant, der bei übermäßigem Konsum als Glykogen in der Leber oder als Fett im Fettdepot gespeichert werden kann.

Auch Eiweiße und Fette werden im Dünndarm gespalten und resorbiert. Auch wenn Fette lange Zeit verpönt waren, sind sie dennoch wichtige und effiziente Stoffe. Eine Einheit Fett kann pro Gramm doppelt so viel Energie aufnehmen als eine Einheit Zucker oder Protein. Auch sind sie wichtig bei der Bildung von Hormonen. Fette werden über die Lymphe ins Blut transportiert.

Die Proteine werden im Dünndarm ähnlich wie Zucker in die kleinsten Teilchen, die Aminosäuren, aufgespalten. Der Körper verwendet dann die für sich nützlichen Bausteine.



