

Wenn der Darm streikt



Ballaststoffreich essen
bei chronischer Verstopfung,
Darmträgheit und Divertikeln

Ballaststoffreich essen bei chronischer Verstopfung, Darmträgheit und Divertikeln

Jahrelang falsche Ernährung, zu wenig Trinkflüssigkeit, fehlende Bewegung, Stress und Abführmittelmissbrauch können die normale Darmfunktion stören und zu einer verzögerten Darmentleerung führen. Die Folgen sind chronische Verstopfung (Obstipation), Völlegefühl, starke Blähungen und kolikartige Bauchschmerzen.

Durch eine chronische Verstopfung wird auch die Entstehung anderer Erkrankungen, wie z.B. Dickdarmkrebs oder Divertikel (= sackförmige Ausstülpungen der Dickdarmschleimhaut) gefördert.

Ursache für die gestörte Darmfunktion ist meist eine ballaststoffarme Ernährung: Vor 100 Jahren war die tägliche Ballaststoffaufnahme 5 Mal höher als heutzutage.

Was sind Ballaststoffe?

Ballaststoffe sind Bestandteile der Pflanzenzellwand, die im Verdauungstrakt größtenteils nicht abgebaut werden. Sie sorgen durch ihre Wasserbindungsfähigkeit für ein größeres Darmvolumen und regen so die Darmtätigkeit an.

Um die Darmtätigkeit bei einer chronischen Verstopfung wieder in Gang zu bringen, sollten mindestens 40 g Ballaststoffe täglich aufgenommen werden. Ungefähr die Hälfte davon aus Getreide und / oder Getreideerzeugnissen und die andere Hälfte aus Gemüse und Obst.

40 GRAMM BALLASTSTOFFE SIND ENTHALTEN IN:

Brot und Getreide	4 Scheiben Roggenvollkornbrot (200 g) 4 Scheiben Vollkornknäckebrötchen (30 g)	16 g 4 g
Gemüse und Obst	3 Kartoffeln (250 g) 3 Karotten (250 g)	5 g 9 g
Obst	2 Orangen (350 g)	6 g

Abhilfe bei Darmträgheit, chronischer Verstopfung und Divertikeln ist die langsame, schrittweise Umstellung auf mehr pflanzliche und ballaststoffreiche Lebensmittel.

Lebensmittelauswahl



Konsequent Weißmehlprodukte auf Vollkorngetreideprodukte umstellen

- ✓ Getreide im Ganzen, geschrotet oder gemahlen wie z.B. Reis, Hirse, Hafer, Gerste, Dinkel, Grünkern, Weizen, Roggen
- ✓ Getreideschrot zur Zubereitung von Müsli und zum Brotbacken
- ✓ Vollkornmehl für Kuchen, Gebäck, Brot und zum Binden für Suppen und Saucen
- ✓ Vollkornnährmittel wie Dinkelgrieß, Getreideflocken und Brösel

Wenn Sie bisher kein Vollkornmehl verwendet haben, versuchen Sie Vollkornmehl und herkömmliches Mehl anfangs 50 : 50 zu mischen, und so den Ballaststoffanteil langsam zu steigern. Vollkornbrot und -gebäck ist bekömmlicher mit Sauerteig, ohne Hefe, und wenn es einen Tag „alt“ ist.



Täglich 5 Portionen (500-600 g) Gemüse, Salate und Obst

- ✓ Gemüse als Rohkost oder Salat, gedämpft, in Aufläufen und für Laibchen
- ✓ Frisches Obst und Gemüse ist außerdem reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die unter anderem gesundheitsfördernde und krebshemmende Wirkung haben
- ✓ Obst- und Gemüsesäften fehlen leider die wirksamen Ballaststoffe, deshalb Obst und Gemüse „im Ganzen“ bevorzugen
- ✓ Kartoffeln als fettarme, sättigende Beilage möglichst oft
- ✓ Besonders ballaststoffreich und reich an Mineralstoffen sind Trockenfrüchte



Sauermilchprodukte, milchsauer vergorene Gemüsezubereitungen

- ✓ Täglich mindestens 1/4 l Sauermilchprodukt, wie z.B. Kefir, Sauermilch, Buttermilch, Naturjoghurt
- Aber:** Vermeiden Sie Produkte mit Zuckerzusatz, denn in einem Becher Fruchtjoghurt können bis zu 7 Stück Würfelzucker stecken!
- ✓ Sauerkraut hat durch den Milchsäureanteil ebenfalls verdauungsfördernde Wirkung



Hochwertige Fette

- ✓ Butter als Streichfett (ca. 2 Esslöffel = 20 g)
- ✓ Öle mit hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren wie z.B. Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Kernöl, ...



Genügend trinken

- ✓ Täglich 2 Liter alkoholfreie und energiearme Getränke wie Leitungswasser, Mineralwasser mit wenig Kohlensäure, Kräuter- und Früchtetees, stark verdünnte, naturreine Fruchtsäfte
- ✓ Kaffee, Schwarz- und Grüntee dürfen in kleineren Mengen (bis zu 2 Tassen / Tag) genossen werden, können jedoch nicht zu den 2 Litern Trinkflüssigkeit gerechnet werden

Aber: Starke Schwarz- und Grüntees haben stopfende Wirkung.



Stopfende Lebensmittel meiden

- ✓ Bananen, Schokolade, Kakao, Mehlspeisen und Süßigkeiten in größeren Mengen
- ✓ starker Schwarz- und Grüntee in größeren Mengen
- ✓ getrocknete Heidelbeeren



Öfter Fischmahlzeiten (1 - 2 Mal pro Woche)

- ✓ fettarm zubereitet



Kleinere Fleisch- und Wurstportionen

- ✓ nicht öfter als 2 – 3 Mal pro Woche Fleisch und Wurst
- ✓ nicht zuviele Eier (1 bis max. 3 Stück pro Woche)

Verdauungsfördernde Hausmittel

- ✓ Täglich 2 – 6 Esslöffel Flohsamen, Weizenkleie oder geschroteten Leinsamen in Flüssigkeit einrühren und quellen lassen

Tipp: Mit 1 Esslöffel beginnen und langsam steigern!

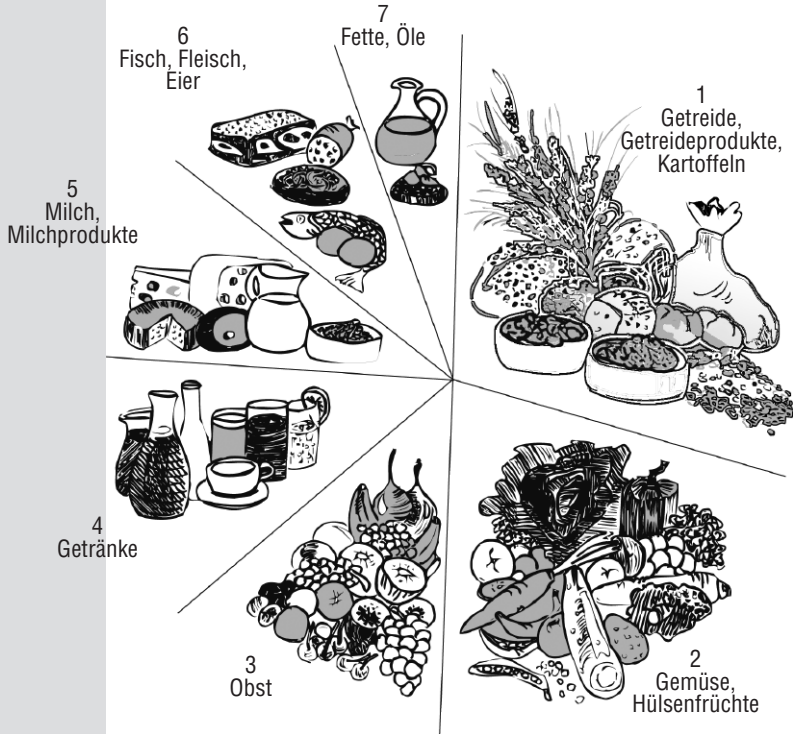
- ✓ Täglich circa 50 g (3 bis 5 Stück) Trockenfrüchte in Wasser einweichen oder aufkochen und mit der Flüssigkeit essen.
- ✓ Milchzucker als mildes, darmschonendes Abführmittel kann zu Beginn der Ernährungsumstellung zusätzlich genommen werden. Dosierung nach Anleitung und bei Besserung der Verdauungsbeschwerden wieder absetzen.
- ✓ Funktioniert Ihr Darm nur mehr mit Abführmitteln, versuchen Sie die Dosierung zu verringern und später ganz aufzuhören.

Bewegung und Sport

Der tägliche, ausgiebige Spaziergang und Ausdauersport wie Walken, Laufen, Radfahren etc. fördert die Verdauungs- und Darmtätigkeit.



Ernährungskreis – die Checkliste für jeden Tag



Reichlich aus 1-5



wenig aus 6-7

Ballaststoffreiche Rezepte für Zwei

◆ Tagesspeiseplan

- Frühstück:** Müsli mit Haferflocken, Kleie, Apfel, Buttermilch und Honig, Tee
- Vormittagsjause:** Orange
- Mittag:** Dinkelgrießsuppe mit Karotten-Selleriestreiferl
Gemüseauflauf mit Kartoffeln und Käse
Dörrobstopfencreme
- Nachmittagsjause:** Vollkornbisquitroulade
- Abendessen:** Schinkenröllchen mit Kräutertopfenfülle
garniert mit Paprika, Tomaten und Gurkenscheiben
Vollkornschrotbrot

◆ Dinkelgrießsuppe

140 kcal, 584 kJoule, 4 g Ballaststoffe

- 1 Karotte (50 g)
- 1 kleines Stück Sellerie (50 g)
- 50 g Dinkelgrieß
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 El Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 El gehackte Petersilie

1. Gemüse waschen und in feine Streifen schneiden.
2. Öl erhitzen, Gemüsestreiferl darin anschwitzen, Grieß dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.



Erdäpfel-Linsensuppe mit Schafkäse

382 kcal, 1598 kJoule, 7 g Ballaststoffe

100 g mehlig-e Erdäpfel
500 ml Gemüsebrühe (Würfel)
80 g rote Linsen
1 kleine Knoblauchzehe
einige Safranfäden
1 Prise Kurkuma (oder milden Curry)
1 Messerspitze gemahlene Kreuzkümmel
Saft von 1/2 Zitrone
2 El geriebene Mandeln
Salz, Pfeffer
100 g Feta (Schafkäse)
1 El Sonnenblumenöl
2 El gehackter Schnittlauch

1. Erdäpfel schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und mit den Linsen in der Gemüsebrühe ca. 15 Min weich kochen.
2. Knoblauch schälen und zerdrücken.
3. Safran in wenig heißem Wasser auflösen und zusammen mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Knoblauch in die Suppe geben. Suppe nach Belieben mit einem Stabmixer pürieren.
4. Mit Zitronensaft, Mandeln, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Feta in kleine Würfel schneiden, pfeffern und in heißem Öl knusprig braten.
6. Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten, mit den Schafkäsewürfeln und Schnittlauch servieren.

◆ ***Apfel-Karotten-Rohkost***

172 kcal, 713 kJoule, 6 g Ballaststoffe

200 g Karotten
2 saure Äpfel
1 TL Honig
150 ml Sauermilch oder Buttermilch
Saft 1/2 Zitrone

1. Zitronensaft mit Honig verrühren.
2. Karotten und Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und mit einer Gemüsereibe grob raffeln.
3. Sofort mit Honig-Zitronensaft beträufeln und durchmischen. Sauermilch über die Rohkost gießen und servieren.

◆ ***Sauerkraut-Rohkost***

118 kcal, 492 kJoule, 4 g Ballaststoffe

150 g mildes Sauerkraut
2 Scheiben Ananas (ca. 150 g)
2 Schalottenzwiebel (ca. 20 g)
Saft 1/2 Orange
2 bis 3 EL Sauermilch
2 EL Sonnenblumenkerne

1. Schalotten schälen und in feine Ringe oder Würfel schneiden.
2. Sauerkraut schneiden, Ananas in kleine Stücke schneiden, Orange auspressen.
3. Sauerkraut, Ananasstücke, Zwiebel, Orangensaft und Sauermilch vermischen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.



Hirsesalat

369 kcal, 1540 kJoule, 9 g Ballaststoffe

1 Stange Staudensellerie (60 g)
1 Karotte (50 g)
Gemüsebrühwürfel
1 Prise Curry
125 g Hirse
1 kleines Stück Lauch (50 g)
150 g Erbsen (tiefgekühlt)
1 Tomate
1 rote Paprikaschote
1/2 Becher Magerjoghurt
2 TL Olivenöl
2 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer

1. Selleriestange von den Fasern befreien, waschen und fein schneiden.
2. Karotte waschen, abschaben und klein würfeln.
3. 1/4 l Wasser mit Curry aufkochen lassen, salzen, Hirse und Gemüsestücke einstreuen und ca. 20 Min kochen, mit Gemüsebrühwürfel würzen.
4. Lauch waschen und fein schneiden, zusammen mit den Erbsen zur Hirse geben und ca. 5 Min köcheln lassen.
5. Tomate und Paprikaschote waschen, fein würfeln und ebenfalls zur gekochten Hirse-Gemüse Mischung geben, abkühlen lassen.
6. Für die Salatsauce Öl, Joghurt und Petersilie verrühren, mit der Hirse vermischen, salzen, pfeffern und im Kühlschrank einige Zeit durchziehen lassen.

◆ ***Schwammerlgröstel mit Zucchini und Erdäpfeln***

222 kcal, 923 kJoule, 7 g Ballaststoffe

300 g festkochende Erdäpfel
1 gr. Zucchini (ca. 200 g)
125 g Pilze (zB Eierschwammerl)
1 TI Curry
2 EI Öl
Salz, Pfeffer, Thymian

1. Erdäpfel waschen und schälen in wenig Wasser mit Curry kochen.
2. Zucchini und Pilze waschen, blättrig schneiden.
3. Die abgeseihten und abgekühlten Erdäpfel ebenfalls blättrig schneiden und gemeinsam mit dem Gemüse in Öl vorsichtig anrösten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Schmeckt ausgezeichnet als Beilage zu gegrilltem Fleisch!

◆ ***Putenbrust auf Gemüse***

293 kcal, 1225 kJoule, 34 g Ballaststoffe

1 kleine rote Zwiebel
250 g Karfiol
350 g Schwarzwurzeln (tiefgekühlt)
1 TI Butter
Salz, Pfeffer, Muskat,
300 g Putenbrustfilet
1 EI Rapsöl

1. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden.
2. Karfiol waschen putzen und in Röschen zerteilen.
3. Butter erhitzen, Zwiebel und Schwarzwurzeln darin leicht anbraten, Karfiol und etwas Wasser dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 10 Min zugedeckt bissfest garen.
4. Inzwischen Putenbrust in Streifen schneiden, pfeffern und in Öl goldbraun anbraten. Putenbruststreifen salzen, mit dem Gemüse anrichten und servieren. Dazu passen Naturreis oder Vollkornbaguette.



Nudelauflauf

610 kcal, 2549 kJoule, 11 g Ballaststoffe

120 g Vollkornhörnchen

120 g Zucchini

120 g Karotten

150 g Erbsen tiefgekühlt

2 Tomaten

1 Ei

3 El Sauerrahm

100 g geriebenen Gouda

Salz, Pfeffer, Thymian

Butter für die Form

1. Teigwaren in Salzwasser kernig garen, abseihen und kalt abspülen.
2. Zucchini und Karotten waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit den Erbsen in wenig Wasser blanchieren, salzen.
3. Tomaten in Scheiben schneiden.
4. Eine Auflaufform befetten und zuerst eine Schicht Teigwaren hineingeben, anschließend Gemüse, dann Nudeln, Tomatenscheiben und schließlich mit einer Schicht Teigwaren belegen.
5. Ei mit Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Thymian verrühren, über den Auflauf gießen, mit geriebenem Käse bestreuen und im Backrohr bei 180 Grad ca. 40 Min backen. Dazu passt grüner Salat.



Apfelstrudeltorte

12 Stück à 263 kcal, 1081 kJoule, 8 g Ballaststoffe

125 g feines Dinkelvollmehl
125 g glattes Weizenmehl
1 Ei
2 Ei Öl
etwas Salz
gut 1/8 l Wasser
200 g Feigen
200 g Datteln
3 säuerliche Äpfel
100 g getrocknete Sauerkirschen
50 g Rosinen
Saft 1 Zitrone
30 g Mandelstifte
1 TI gemahlene(n) Zimt
1/2 TI gemahlene(n) Kardamon
2 Ei Rum
1 Ei Butter
1/2 Ei zum Bestreichen
2 Ei Öl zum Bestreichen
Backpapier für die Form

1. Aus Mehl, Ei, Öl, Salz und Wasser einen glatten, geschmeidigen Strudelteig herstellen und zugedeckt 1 Stunde rasten lassen.
2. Für die Fülle Feigen vierteln, Datteln halbieren und entkernen, bei den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.
3. Alle Früchte mit Zitronensaft, Rosinen, Sauerkirschen, Mandelstiften, Zimt, Kardamon und Rum vermischen.
4. Den Boden einer runden Backform mit Backpapier auslegen und mit 1 Ei flüssiger Butter bestreichen.
5. Backrohr auf 200 Grad vorheizen.
6. Den Strudelteig halbieren und 2 Strudelblätter ausziehen, die dicken Ränder abschneiden. Teig mit Öl beträufeln, mit der Fülle belegen und mit Hilfe des Tuches einrollen.
7. Beide Strudel schneckenförmig in die Tortenform legen, mit versprudeltem Ei bestreichen und im Rohr ca. 35 Min backen. Schmeckt warm und kalt gut!

Tipp: Sie können in die Fülle einige Löffel Flohsamen einstreuen.

◆ **Haferflockenmüsli mit Mandeln**

268 kcal, 1115 kJoule, 5 g Ballaststoffe

250 ml Buttermilch
50 g Vollkornhaferflocken
Saft 1 Orange
1 El geriebene Haselnüsse
6 Dörrzwetschken (50 g)
1 El Weizenkleie

1. Buttermilch, Haferflocken, Nüsse, feingeschnittene Dörrzwetschken und Orangensaft vermischen, 1 Stunde (oder über Nacht im Kühlschrank) quellen lassen.
2. Kann vor dem Servieren mit frischem Obst verfeinert werden.

◆ **Dinkelmüsli**

214 kcal, 896 kJoule, 5 g Ballaststoffe

4 El groben Dinkelschrot
1 El ungeschwefelte Sultaninen oder Sauerkirschen
2 TI Sanddornsaft
100 g Obst der Saison (Apfel, Orangen, Beeren)
2 TI Leinsamen
2 El Honig
150 ml Sauermilch

1. Dinkelschrot in einer Schüssel in etwas Wasser einweichen, zudecken und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Trockenfrüchte ebenfalls in Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag Obst waschen, event. schälen und in kleine Stücke schneiden, mit Trockenfrüchten, Getreidebrei, Honig, Sauermilch und Leinsamen vermischen.

◆ ***Topfen-Kokos-Creme mit Zitrusfrüchten***

277 kcal, 1154 kJoule, 6 g Ballaststoffe

2 Ei Kokosraspel
2 Orangen
1 rosa Grapefruit
250 g Magertopfen
1 Ei Honig oder Birnensirup

1. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und dabei ständig rühren, ab kühlen lassen.
2. Orangen und Grapefruit schälen und filetieren, dabei die weiße Haut entfernen, Saft auffangen.
3. Topfen mit aufgefangenem Zitrusaft, 1 Ei Kokosraspel und Honig verrühren.
4. Die Creme auf Teller oder Schalen verteilen, mit den Orangen-Grapefruitfilets belegen und mit den restlichen Kokosraspeln bestreuen.

◆ ***Vollkornbaguette***

4 Stangen à 529 kcal, 2208 kJoule, 23 g Ballaststoffe

700 g Weizenvollmehl fein
450 g Wasser
20 g Germ
2 Tl Salz
2 Tl geschroteter Kümmel

1. Mehl, Wasser, Germ und Salz gut durchkneten und 15 Min an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Teig wieder zusammenschlagen und Kümmel einarbeiten. Zu 4 Stangen formen, auf ein befettetes Blech legen und nochmal 10 bis 15 Min aufgehen lassen.
3. Inzwischen das Backrohr auf 250 Grad vorheizen und ein flaches Gefäß mit Wasser ins Rohr stellen.
4. Die Stangen mit Wasser bestreichen, die Oberflächen quer einschneiden und ca. 25 Min backen, dann die Unterhitze abschalten und weitere 15 Min nur mit Oberhitze fertigbacken.

Mit freundlicher Unterstützung der



Impressum: Eigentümer und Herausgeber: Burgenländische Gebietskrankenkasse, Siegfried Marcus-Str. 5, 7000 Eisenstadt, Telefon: 02682/608, E-mail: bgkk@bgkk.at; Nachdruck mit Genehmigung durch die Salzburger Gebietskrankenkasse; Inhalt: Gabriele Scheberan Dipl.-Diätassistentin und Ernährungs-Medizinische-Beraterin; Redaktion: Hertha M. Petertill, Öffentlichkeitsarbeit, redaktion@sgkk.at; Gestaltung: DESK TOP MEDIA, Salzburg; Druck: Gutenberg; Auflage: 1.500 Stück - 9/2009
