

VANESSA BEDJÄI-HADDAD

Darmfood

REZEPTE UND ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR EINE GESUNDE VERDAUUNG

FOTOS: ALICE PRINCET

REZEPTE UND FOOD STYLING: ISABELLE BROUANT

*h.f.*fullmann

WIE FUNKTIONIERT UNSERE VERDAUUNG?

Sinn und Zweck unserer Ernährung ist in erster Linie, unserem Organismus genügend Rohstoffe und Energie zu liefern, damit er optimal funktionieren, wachsen und sich fortwährend regenerieren kann.

Dafür müssen wir alles, was wir essen und trinken, erst einmal verdauen. Die Nahrungsmittel werden in Nährstoffe aufgespalten – in winzige Moleküle, die der Körper aufnehmen und über den Blutkreislauf zu den Zellen transportieren kann.

Diese komplexe Aufgabe bewältigt unser Verdauungsapparat. Er besteht aus:

- dem rund zehn Meter langen Verdauungstrakt, der für die Weiterbeförderung der Nahrungsmittel zuständig ist. Er umfasst **Mund, Rachen, Speiseröhre, Magen, Dünn-, Dick- und Mastdarm sowie den After;**
- weiteren damit verbundenen Organen wie **Speicheldrüsen, Leber, Bauchspeicheldrüse und Gallenblase.**

Mund und Speiseröhre

Schon im Mund beginnt die Verdauung durch die **Kaubewegungen bei gleichzeitigem Einspeicheln der Nahrung.** Sie wird dabei zu einem weichen Brei zerkleinert, der heruntergeschluckt wird und durch die Speiseröhre in den Magen gelangt.

Magen

Im Magen **wird der Nahrungsbrei durchgeknetet, zerkleinert und mit Verdauungssäften vermischt. Ihre Aufgabe ist es, die darin enthaltenen Nährstoffe (Proteine, Fette und Kohlenhydrate) aufzuschließen,** bis sie so klein sind, dass sie durch die Darmwand passen und der Körper sie aufnehmen kann.

Bauchspeicheldrüse, Leber und Gallenblase

Sobald der Magen die Ankunft von Speisebrei signalisiert, **bildet die Bauchspeicheldrüse ein Sekret aus mehreren Verdauungsenzymen.** Sie zerlegen die komplexen Proteine, Fette und Kohlenhydrate in einfachere Moleküle, die dann vom Darm resorbiert werden können.

Gelangt der aus der Nahrung gewonnene Zucker dann ins Blut, **sondert die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin ab,** das den Zucker an die Zellen verteilt, die ihn gerade benötigen.

Die Leber ist ein sehr wichtiges Organ. Ihre Aufgaben sind:

- **die Speicherung** der Vitamine A, D, E und K sowie von Zucker, den sie freisetzt, wenn der Organismus ihn benötigt;

- **die Produktion** von Cholesterin, Fettsäuren, vielen Bluteiweißen, Gerinnungsfaktoren und Gallensaft (der in der Gallenblase gespeichert wird);
- **die Entgiftung des Organismus.** Die Leber filtert das Blut. Sie neutralisiert und eliminiert Stoffe, die giftig sein können, darunter alte rote und weiße Blutkörperchen, Ammoniak, Alkohol, Medikamente, bestimmte Bakterien und vieles mehr.

Der angegaute Speisebrei wird vom Magen in den Darm weiterbefördert.

Dünndarm

Die erste Etappe ist der Dünndarm. Hier findet die **Resorption statt, also die Aufnahme der Stoffe, die unser Organismus zum Leben braucht:**

- der durch Aufspaltung von Vielfachzuckern entstandenen Einfachzucker;
- der durch Aufspaltung von Fetten entstandenen Fettsäuren, Cholesterine und Triglyceride;
- der durch Aufspaltung von Proteinen entstandenen Aminosäuren;
- von Wasser, Vitaminen und Mineralien.

Direkt in den Darmwänden münden Blutgefäße. Ist von der »Resorption« oder »Aufnahme« von Nährstoffen die Rede, ist damit ihr Übergang in den Blutstrom gemeint, der die Nährstoffe in die Zellen aller Organe unseres Organismus trägt.

Dickdarm

Der letzte Abschnitt unseres Verdauungstrakts besteht aus Dickdarm, Mastdarm (Rektum) und After.

Die Nährstoffe werden im Wesentlichen schon im Dünndarm aufgenommen. **Der im Dickdarm eintreffende Rest des Speisebreis besteht aus unverdaulichen Stoffen, denen die Verdauungssäfte nichts anhaben können.** Unser Darm wird von Milliarden Bakterien besiedelt, die eine sehr wichtige Aufgabe haben: Sie runden den Verdauungsprozess ab und produzieren dabei für den Organismus wertvolle Stoffe, darunter bestimmte Vitamine. Als letzte Etappe gelangt der ehemalige Speisebrei als Stuhl vom Dickdarm in den Mastdarm und wird schließlich durch den After ausgeschieden.

IM BLICKPUNKT: ENZYME

Wie schon weiter oben erwähnt, sekretiert die Bauchspeicheldrüse bestimmte Enzyme, die für den Verdauungsvorgang unverzichtbar sind.

Welche Enzyme sekretiert der Körper selbst?

Die zwischen Mund und Darm an verschiedenen Stellen im Verdauungstrakt gebildeten **Verdauungsenzyme** ermöglichen dem Körper die Verdauung und Aufnahme der Nährstoffe, die er zum Leben benötigt. Enzyme spalten die Nahrung in Moleküle auf, die so klein sind, dass sie durch die Darmwand passen und mit dem Blutkreislauf zu den Zellen befördert werden.

Grundlagen

Nahrungsmittelfamilien	Nahrungsmittel	Verdauungszeit
Getränke	Wasser	0
	Obst- und Gemüsesäfte	15 Minuten
	Obst- und Gemüse-Smoothies	20 Minuten
Früchte	Wassermelonen	20 Minuten
	Melonen	30 Minuten
	Orangen, Grapefruit, Weintrauben	30 Minuten
	Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Kirschen	40 Minuten–1 Stunde
Gemüse	roh	30–40 Minuten
	gegart	40–50 Minuten
Stärkehaltige Nahrungsmittel	polierter Reis, Nudeln, Weizen etc.	1 Stunde
	Kürbis, Mais, Kartoffeln, Süßkartoffeln etc.	1 Stunde
	Getreide: Hafer, Hirse, Naturreis, Buchweizen etc.	1½ Stunden
	Hülsenfrüchte: Linsen, Trockenerbsen, Kichererbsen, rote Bohnen, Flageoletbohnen etc.	1½ Stunden
Ölfrüchte	Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln etc.	2–3 Stunden
Milchprodukte	Milch, Käse etc.	40 Minuten–2 Stunden
Fleisch / Fisch / Ei	Eigelb	30 Minuten
	Vollei	45 Minuten
	Weißfische: Kabeljau, Seezunge etc.	30 Minuten
	Fettfische: Lachs, Hering, Sardinen, Sardellen etc.	45 Minuten–1 Stunde
	Hähnchen ohne Haut	1–2 Stunden
	Pute ohne Haut	1–2 Stunden
	Rind-, Lammfleisch	3–4 Stunden
	Schweinefleisch	4–5 Stunden

Meine Speisekammer



Veggie-Smoothies

Veggie-Smoothie in Smaragdgrün

SÜSSE VERSION

Zutaten

1 Banane
2 Kiwis
1 Zitrone
1 reife Mango
200 ml Mandel- oder Kokosmilch

SÜSS-PIKANTE VERSION

Zutaten

1 Handvoll frische Spinatblätter
50 g Staudensellerie
½ Zucchini
½ Gurke
½ Apfel
½ Banane
75 ml Wasser
Koriander
Kurkuma

Veggie-Smoothie in Zitronengelb

SÜSSE VERSION

Zutaten

1 Banane
1 Orange
½ Mango
½ frische Ananas
1 Limette

SÜSS-PIKANTE VERSION

Zutaten

1 Avocado
1 gelbe Zucchini
1 Zitrone
1 sehr reife Mango
200 ml Mandelmilch

HITLISTE – GRÜNES OBST UND GEMÜSE

Gurken, Spinat, Kopfsalat, Feldsalat, Rucola, Petersilie, Kohl, Grünkohl, Avocados, Zucchini, Staudensellerie, Limetten, Äpfel, Birnen, Weintrauben



Putenspieße mit frischer Ananas

Geflügel ist proteinreich und dabei fettarm, vor allem, wenn man die Haut weglässt. Die Qualität hängt allerdings unmittelbar von der Tierhaltung und -verarbeitung ab. Achten Sie darauf, woher das Fleisch stammt, und geben Sie artgerechter Freilandhaltung und Bioerzeugern den Vorzug. Sie tun damit sich selbst und der Natur etwas Gutes.

Zutaten

Für 4 Portionen

4 Putenbrustfilets
1 kleine Ananas
200 ml Sojamilch
3 EL Sonnenblumenöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Maisstärke
1 TL Currypaste
1 TL Satay-Gewürzmischung
1 Bund Koriander
4 Knoblauchzehen, gehackt
Saft von 1 Limette
Salz, Pfeffer

Die Ananas schälen, den Strunk auslösen und das Fruchtfleisch in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Den Koriander hacken und beiseitestellen. Die Putenfilets in nicht zu kleine Würfel schneiden und diese abwechselnd mit den Ananaswürfeln auf Holzspieße auffädeln. Die Spieße salzen, pfeffern und auf einem Teller beiseitestellen.

In einer Schüssel die Sojamilch mit Öl, Satay-Gewürz, Curry, Kreuzkümmel, Limettensaft und gehacktem Knoblauch verrühren, salzen, pfeffern und gründlich mischen.

Die Spieße mit der Marinade begießen und 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen, dann die Marinade abgießen, aber auffangen.

Den Backofen vorheizen. Die Spieße in eine Grillschale legen und auf der obersten Schiene des Ofens ca. 10 Minuten grillen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden. In der Zwischenzeit die Maisstärke zur Marinade geben und mit dem Schneebesen unterziehen. Die Sauce in einem Topf erhitzen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen andicken lassen. Vom Herd nehmen. Die Spieße aus dem Ofen holen, auf einer Platte anrichten, mit der Sauce überziehen und mit Koriander bestreuen.

GUT ZU WISSEN Ananas enthält wasserunlösliche Ballaststoffe, die sich günstig auf die Verdauung auswirken. Ein weiterer Inhaltsstoff ist das Enzym Bromelain, das die Eiweißverdauung fördert und so Verdauungsstörungen und Sodbrennen vorbeugt.



Backpflaumen-Muffins

Diese originellen Muffins bieten sich immer an, wenn Sie nicht nur Ihre Geschmacksknospen, sondern auch Ihren Darm anregen möchten. Backpflaumen sind dank vieler Ballaststoffe, Kalium und Sorbitol ideal zum Beschleunigen der Darmpassage.

Zutaten

Für 12 Muffins

100 g Mehl
100 g Maisstärke
100 g Puderzucker
100 g gemahlene Mandeln
200 g entsteinte Backpflaumen
1 Tütchen Vanillezucker
1 Tütchen Trockenhefe
2 Eier
2 Becher Joghurt natur
200 ml Milch
Einige Tropfen Vanillearoma

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

In einer großen Rührschüssel Mehl, Stärke, Zucker, gemahlene Mandeln und Hefe vermengen. In einer zweiten Schüssel die Eier verquirlen und mit Joghurt, Milch und Vanillearoma verrühren.

Die Backpflaumen in kleine Stücke schneiden, zum Mehl geben und vorsichtig unterheben. Die Eiermasse dazugeben und alles gut verrühren.

Den Teig in Muffinförmchen füllen und 25 Minuten backen. Vor dem Stürzen ein paar Minuten abkühlen lassen.

GUT ZU WISSEN Dank ihrer vielen Ballaststoffe und Phenolverbindungen haben Backpflaumen eine abführende Wirkung und regen die Verdauung an. Gelegentlich oder auch regelmäßig verzehrt, sind sie ein probates Mittel gegen Verstopfung.

TIPP Sind die Backpflaumen zu trocken, weicht man sie ein paar Stunden in Wasser ein, bis sie wieder geschmeidig sind. Anschließend kann man sie »einfach so« verzehren, aber auch süßen oder pikanten Speisen hinzufügen: Joghurt oder Müsli, Säften, Kompott, Pudding, Aufläufen, Pfannkuchen, Füllungen sowie Geflügel- oder Wildgerichten.



Dank

Ein großes Dankeschön geht an Bérénice – sie vertraute mir dieses Buchprojekt an. Es hat mir viel Spaß gemacht. Dank an Aline und Isabelle für die wundervollen Bilder zu meinen Rezepten, an die Éditions Mango für ihre Bereitschaft, Bücher über Wohlbefinden und gesunde Ernährung zu publizieren.

Danken möchte ich auch meinen Patienten, meiner Familie und meinen Freunden für ihre Unterstützung, allen voran Gérard, Julien und Lou, die Tag für Tag nicht von meiner Seite wichen.

© Mango, Paris – 2017
Originaltitel: Digestfood
ISBN: 978-23-17015-41-0

Redaktionsleitung: Anne la Fay
Lektorat: Bérénice Taveau
Artdirection: Julie Mathieu
Satz: Lucile Jouret
Korrektorat: Sabrina Bendersky

Umschlagillustrationen © Shutterstock

© der deutschen Ausgabe: Ullmann Medien GmbH

Übersetzung aus dem Französischen: Birgit Lamerz-Beckschäfer
Redaktion: Dorit Aurich | www.lektoratplus.de
Satz: Dirk Brauns

Gesamtherstellung: Ullmann Medien GmbH, Potsdam

Printed in Slovenia, 2017

ISBN 978-3-7415-2218-5

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
X IX VIII VII VI V IV III II I

www.ullmannmedien.com
info@ullmannmedien.com
facebook.com/ullmannmedien
twitter.com/ullmannmedien



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe vom *Ullmann Medien* Verlag.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© *Ullmann Medien* GmbH, Potsdam (2017)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.ullmannmedien.com.