

Christiane Weißenberger

Das große Schonkost-Kochbuch

zum Beispiel Haushaltszucker und Milchzucker (Laktose), zu den Vielfachzuckern gehört Stärke.

In der leichten Vollkost sollte der größte Anteil der täglich gegessenen kohlenhydrathaltigen Lebensmittel aus der Gruppe der komplexen Kohlenhydrate stammen. Das bedeutet, dass Sie bei Kartoffeln, Getreideprodukten, Gemüse, Salaten und – je nach Verträglichkeit – auch bei frischem Obst und Hülsenfrüchten reichlich zugreifen sollten. Diese Nahrungsmittel liefern reichlich „gesunde“ Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und darmgesunde Ballaststoffe.

- Getreideprodukte: Vollkornbrot, Vollkornreis und Vollkornnudeln sind besser als Weißmehlprodukte. Beachten Sie Ihre individuelle Verträglichkeit, ggf. probieren Sie vorsichtig einzelne Vollkornprodukte aus.
- Gemüse, Salat, Kartoffeln und Obst: Diese Nahrungsmittel sind äußerst gesund. Frisches Obst bzw. Rohkost wird jedoch nicht von jedem gut vertragen. Testen Sie daher, in welcher Menge Rohkost und frisches Obst für Sie geeignet sind. Gekochtes, geschältes oder zerkleinertes Gemüse oder Obst ist oft bekömmlicher.
- Zucker: Ob Haushaltszucker, brauner Zucker oder Honig – zu viel davon macht dick und fördert die Entstehung von Karies.

Ballaststoffe fördern die Verdauung

Ballaststoffe werden zur Gruppe der Kohlenhydrate gezählt. Früher dachte man, sie seien unnötiger Ballast, weil sie unverdaut wieder ausgeschieden werden. Heute weiß man, dass sie viele wichtige Funktionen im menschlichen Verdauungsapparat übernehmen.

Sie kommen vorwiegend in Getreide- und Vollkornprodukten vor, liefern jedoch keine Kalorien. Außerdem regen sie zum gründlichen Kauen an und verhindern so, dass das Essen zu hastig hinuntergeschlungen wird. Ballaststoffe quellen im Dickdarm auf und beschleunigen dadurch die Darmpassage. Dadurch beugen sie Verstopfung, Darmerkrankungen und sogar Krebs vor.

Gute Lieferanten für Ballaststoffe sind Kleie, Leinsamen, Vollkornmehl, Vollkornprodukte, Vollkornteigwaren und Müsli, Gemüse, Kartoffeln sowie Obst. Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge, da Ballaststoffe reichlich Flüssigkeit benötigen, um gut quellen zu können. Falls Sie bisher wenig ballaststoffreiche Lebensmittel gegessen haben und dies nun ändern möchten, sollten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1,5 bis 2 Liter pro Tag) achten.

In der leichten Vollkost sollte die Ballaststoffmenge etwas niedriger liegen als bei der normalen Ernährung. Mindestens 25 Gramm Ballaststoffe sollten Sie aber täglich zu sich nehmen, um eine geregelte Verdauung zu gewährleisten und dennoch keine Unverträglichkeiten zu riskieren. Die Verträglichkeit vieler ballaststoffreicher Lebensmittel ist individuell sehr verschieden. Daher ist es für Sie wichtig, vorsichtig auszuprobieren, welche ballaststoffreichen Nahrungsmittel Sie vertragen. Ballaststoffarme Lebensmittel werden von empfindlichen Menschen besser vertragen als ballaststoffreiche. Beobachten Sie bei ballaststoffreichen Speisen Völlegefühl und Blähungen, stellen Sie Ihren Speiseplan auf leichter verträgliche Lebensmittel um. Tasten Sie sich langsam an Ihre persönliche

Toleranzschwelle heran.

So sieht ein Tag mit einer optimalen Ballaststoffverteilung aus:

- 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 Scheibe Mischbrot, oder: 1 Portion Müsli, ungezuckert (ca. 2 EL Müsli Mischung, 100 g Naturjoghurt, ½ geriebener Apfel),
- 1 Apfel, 1 Banane (oder 2 Portionen anderes frisches, verträgliches Obst),
- 3 mittelgroße Kartoffeln,
- 1 große Portion gekochtes Gemüse (200 g) und eine kleine Schüssel gekochter Salat (ca. 150 g).

Sonderfall Kohlenhydratunverträglichkeiten Laktoseintoleranz

Viele Magen-Darm-Patienten leiden auch unter Laktoseintoleranz. Die Betroffenen können Milchzucker nicht verdauen, weil das milchzuckerspaltende Enzym Laktase in zu geringer Menge vorhanden ist. Der Milchzucker gelangt unverdaut in den Dickdarm und verursacht Übelkeit, Bauchschmerzen und Durchfälle. Eine deutliche Besserung der Beschwerden beobachten Betroffene, wenn sie milchzuckerhaltige Lebensmittel meiden bzw. reduzieren.

Laktosereiche Lebensmittel:	Laktosearme Lebensmittel:
Vollmilch	laktosefreie Milch oder Sojamilch
Eis	selbstgemachtes Fruchtsorbet oder laktosefreies Eis
Milchschokolade	Zartbitterschokolade oder laktosefreie Schokolade
Schmelzkäse	Camembert, Emmentaler

Wichtig bei diagnostizierter Milchzuckerunverträglichkeit ist, die persönliche Toleranzgrenze herauszufinden. Häufig bessern sich die Beschwerden schon, wenn nur ein bestimmtes milchzuckerreiches Lebensmittel reduziert oder weggelassen wird. Teilweise können geringere Mengen auch nach einiger Zeit erneut probiert und toleriert werden.

Mittlerweile gibt es in vielen Supermärkten ein großes Angebot milchzuckerfreier Milchprodukte. Sie können auch Laktase als Tablette einnehmen, wenn Sie ein Milchprodukt essen oder trinken möchten. Es ist ratsam, die Milchzuckerunverträglichkeit beim Arzt eindeutig nachweisen zu lassen.

Fruktoseintoleranz

Bei der Fruktoseunverträglichkeit, der Fruktoseintoleranz, gelangt der Fruktose, der ein natürlicher Bestandteil aller Obst- und zahlreicher Gemüsesorten ist, unverdaut in den Dickdarm. Wie bei der Milchzuckerunverträglichkeit verursacht der unverdaute Fruktose im Dickdarm Blähungen, Durchfälle und Bauchschmerzen. Bestimmte Mengen fruktosehaltiger Lebensmittel vertragen Menschen mit Fruktoseintoleranz jedoch. Lebensmittel mit geringem Fruktosegehalt sind häufig problemlos in der Verträglichkeit. Jedoch lösen süße Aufstriche wie Honig, Marmelade, Trockenobst oder Fruchtsäfte oft heftigste Beschwerden aus und sollten besser weggelassen werden.

Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten können durch das Führen eines Ernährungsprotokolls (siehe Seite 16) gut analysieren, welche Mengen bzw. welche Lebensmittel zu Unverträglichkeiten führen.

Eiweiß

Das Wort „Protein“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „das Erste, das Wichtigste“. Das spiegelt den Stellenwert dieses Nährstoffs sehr gut wider, denn ohne Eiweiß funktioniert kein Leben. Ein Gramm Eiweiß liefert vier Kilokalorien.

Unser Körper benötigt Eiweiß als Baustein für neue Zellen (z. B. Muskelzellen) und zur Produktion vieler körpereigener Hormone (z. B. Insulin) und Enzyme (z. B. Verdauungsenzyme). Wenn Eiweiß fehlt, nehmen die Abwehrkräfte sowie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit rapide ab.

Eiweiß aus tierischen Lebensmitteln ist für unseren Körper leichter verdaulich als pflanzliches Eiweiß. Aber bei vielen tierischen Lebensmitteln liegt häufig auch der Fettgehalt hoch und kann bei Magen-Darm-Patienten zu Verdauungsproblemen führen. Durch geschicktes kombinieren unterschiedlicher Nahrungseiweiße kann die Verwertung pflanzlicher Eiweißträger gesteigert werden. Ernährungswissenschaftler sprechen in diesem Fall von biologischer Wertigkeit. Günstige Lebensmittelkombinationen sind:

- Kartoffeln + Hühnerei
- Milch + Kartoffeln
- Rindfleisch + Kartoffeln
- Hühnerei + Weizen
- Hühnerei + Soja
- Hühnerei + Mais

Nicht alle eiweißhaltigen Lebensmittel sind gut bekömmlich. Häufig führen Hülsenfrüchte (inklusive Soja) sowie fettreiche oder in reichlich Fett zubereitete tierische Lebensmittel zu Unverträglichkeiten. Bevorzugen Sie weich gekochte Eier, mageren Schinken und Aspik, fettarmen Käse, gekochtes oder gedünstetes Fleisch, Fisch und Geflügel. Eiweißreiche und bekömmliche Lebensmittel sind in aller Regel:

- Mageres Fleisch (z. B. Schweinefilet, Hähnchenbrust, Rinderhack, Pute)
- Magerer Fisch (z. B. Scholle, Seelachsfilet, Kabeljau)
- Magere Käsesorten (z. B. Harzer Roller, körniger Frischkäse, Käseaufschnitt bis 40 % Fett i. Tr.)
- Magere Wurstsorten (z. B. Bierschinken, gekochter Schinken, Aspik, Geflügelaufschnitt)
- Fettreduzierte Milchprodukte wie Magerquark
- Eier (fettarm zubereitet, z. B. gekochtes oder pochiertes Ei)

Fett

Fett ist nicht gleich Fett. Fette werden unterschieden in gesättigte Fettsäuren, Transfettsäuren sowie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Der Körper benötigt alle Fettarten in unterschiedlichen Mengen. Fett ist für unseren Körper ein wichtiger Energielieferant. Allerdings liefert ein Gramm Fett mehr als doppelt so viel Energie wie die Nährstoffe Eiweiß bzw. Kohlenhydrate (neun Kilokalorien = ein Gramm Fett). Fette stellen unserem Körper zusätzlich fettlösliche Vitamine zur Verfügung.

In unseren täglichen Speisen sollte nicht mehr als 70 bis 80 Gramm Fett enthalten sein. Diese Gesamtmenge ist je nach Essgewohnheiten häufig schnell erreicht. Bei vielen Menschen liegt die tägliche Zufuhr bei 140 g Fett pro Tag! Ungefähr 70 Gramm Fett am Tag erreichen Sie, wenn Sie Folgendes essen:

- 2 Esslöffel Pflanzenöl +
- 1 Esslöffel Streichfett (Butter oder Margarine) +
- 150 g mageres Fleisch bzw. 200 g Fisch (jeweils Rohgewicht) +
- 1 Scheibe magerer Käse +
- 1 Scheibe magerer Schinken/Wurst +
- 1 Becher Naturjoghurt, 1,5 % Fett (150 g) +
- 1 große Tasse Milch, 1,5 % Fett (250 ml) +
- 1 Hühnerei, gekocht oder pochiert (60 g)

Gesättigte Fettsäuren finden sich reichlich in tierischen, fetten Lebensmitteln. Beispielsweise in fettem Käse, fetter Wurst, fettem Fleisch oder fetter Milch und Milchprodukten. Transfettsäuren entstehen bei der Fetthärtung oder stark erhitzten Fetten. Sie können Transfettsäuren reduzieren, wenn Sie auf Lebensmittel verzichten, die den Packungsaufdruck „enthält gehärtete Fette“ tragen.

Bei empfindlichen Menschen treten häufig nach dem Verzehr fettreicher Mahlzeiten Blähungen, Bauchkrämpfe oder sogar Durchfälle auf. Ursächlich ist nicht der Nährstoff Fett, sondern die Art bzw. die Menge. Bei der leichten Vollkost findet sich daher ein gut verträglicher Fettgehalt.

Menschen, die bei fettreichem Essen Unverträglichkeiten entwickeln, streichen die Fette oft rigoros aus ihrem täglichen Speiseplan. Dies ist jedoch nicht zu empfehlen, weil Fette für unseren Organismus lebensnotwendig sind. Sie sollten vielmehr auf Qualität und Quantität der Fette achten. Eine mögliche Alternative können für Menschen mit Magen-Darm-Krankheiten bzw. Bauchspeicheldrüsen-, Leber- oder Gallenblasenerkrankungen die sogenannten MCT-Fette sein (siehe Kasten Seite 16).

