



Leseprobe

Prof. Dr. med. Michaela Axt-Gademmann

Schlank mit Darm Kochbuch

100 Rezepte für eine gesunde Darmflora

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 05. März 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Dauerhaft schlank mit 100 darmgesunden Rezepten

Der menschliche Darm enthält mehr Bakterien als die Milchstraße Sterne hat. Ihre Zusammensetzung entscheidet darüber, ob wir mühelos schlank bleiben oder immer wieder mit den Pfunden zu kämpfen haben. Die 100 leckeren Rezepte in diesem Buch bauen auf das zertifizierte und von den Krankenkassen anerkannte "Schlank mit Darm"-Ernährungskonzept auf. Die darin enthaltenen Zutaten vermehren die Schlankmacher-Bakterien im Darm. Ergebnis: eine optimale Nahrungsverwertung und eine nachhaltig auf "schlank" programmierte Darmflora.



Autor

Prof. Dr. med. Michaela Axt-Gadermann

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann ist erfolgreiche Autorin, Ärztin und Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg. Ihr Schwerpunkt ist die Erforschung der vielfältigen Zusammenhänge zwischen Darmbakterien und Gesundheit. 2016 hat sie das lizenzierte Ernährungsprogramm „Schlank mit Darm“ ins Leben gerufen, das von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird.

Regina Rautenberg hat nach ihrer Ausbildung zur Hauswirtschaftsleiterin Oecotrophologie studiert und mit dem Diplom abgeschlossen. Sie war langjährig als Redakteurin im Foodressort der Zeitschrift FÜR SIE tätig. Heute ist sie freiberufliche

**PROF. DR. MICHAELA AXT-GADERMANN
REGINA RAUTENBERG**

**SCHLANK
MIT DARM**
KOCHBUCH

**100 REZEPTE
FÜR EINE GESUNDE DARMFLORA**

südwest+

INHALT

VORWORT

7

GESUNDHEIT BEGINNT IM DARM

9

FRÜHSTÜCK & SNACKS

33

SUPPEN & SALATE

57

FLEISCH & GEFLÜGEL

89

FISCH

121

GEMÜSE

151

VORWORT

Lieben Sie es, Freunde einzuladen, köstlich zu bewirten und mit ihnen gemeinsam einen schönen Abend zu verbringen? Wenn ja, dann ist dieses Kochbuch genau das Richtige für Sie, denn hier finden Sie Rezepte, die Ihnen, Ihrer Familie, Ihren Freunden und den 100 Billionen bakteriellen Kumpels in Ihrem Darm schmecken. Ja, es ist erstaunlich: Ihr Darm hat mehr Bewohner, als Shakira, Ronaldo und der Papst zusammen genommen Follower auf Instagram und Freunde auf Facebook haben. Und diese bakteriellen Helfer in Ihrem Darm sind nicht virtuell, sondern legen sich wirklich Tag für Tag so richtig ins Zeug für Sie, damit Sie gesund bleiben, glücklich sind und sich über eine schöne Haut, beste Laune und eine gute Figur freuen können. Das ist doch Grund genug,

auch diese Wohltäter regelmäßig zu einem guten Essen einzuladen!

Alle Gerichte im Rezeptteil enthalten präbiotische Ballaststoffe, die den Mikroben in Ihrem Darm richtig gut schmecken und ihre Entwicklung positiv beeinflussen werden. Doch keine Angst, bei »Entenbrust mit roten Linsen und Cashewkernen«, »Mediterranen Doraden aus dem Ofen« oder »Marokkanischem Couscous-Auflauf« kommen auch Sie selbst geschmacklich voll auf Ihre Kosten.

Einen guten Appetit wünschen

Michaela Axt-Gadermann
und Regina Rautenberg



dere Darmflora als Schnitzelfreunde und Süßmäuler eine andere als Vollkornliebhaber.

Aber die Bakterienzusammensetzung in unserem Darm ist sozusagen nicht »in Stein gemeißelt«. Mithilfe einer Ernährung, die nicht nur uns schmeckt, sondern auch die Bedürfnisse unserer »Mitbewohner« berücksichtigt, lassen sich recht schnell positive Veränderungen der Darmflora erzielen. Bringen wir neue Lebensmittel auf den Tisch, passen sich die kleinen Kerle in unserem Verdauungstrakt an. Schon nach wenigen Tagen verändert sich die Zusammensetzung der Mikroorganismen messbar.

Doch behalten Sie dabei eines im Kopf: Ernährung wirkt in erster Linie langfristig. Deshalb reicht es für eine gesunde, vielfältige Darmflora nicht aus, nur hin und wieder bakterienfreundliche Ballaststoffe auf den Tisch zu bringen. Auch Ihrem Hund oder Ihrer Katze bekäme es nicht gut, wenn Sie ihnen nur einmal im Monat den Napf mit anständigem Fressen füllten. Unsere Bakterien wollen, ebenso wie wir, jeden Tag etwas Leckeres essen, und sie müssen jeden Tag gefüttert werden. Eine darmfreundliche Ernährung sollte daher alltagstauglich sein und vor allem gut schmecken. Im Rezeptteil finden Sie eine Menge köstlicher Rezepte, die den Bakterien und ihren Besitzern gleichermaßen munden. Wir sind aber durchaus realistisch und wissen, dass niemand tagein, tagaus seine Mahlzeiten nach den Rezepten aus demselben Kochbuch zubereitet. Deshalb geben wir Ihnen auf den nächsten Seiten zusätzlich noch eine Menge Tipps, wie Sie auch Ihre Lieblingsgerichte mit gesunden und darmfreundlichen Zutaten, die präbiotische Ballaststoffe und probiotische Kei-

me enthalten, aufpeppen können. Entsprechende Nahrungsmittel finden Sie in den Tabellen auf den Seiten 18 und 21. Frisches Obst, Beeren und Gemüse, Kräuter, Öle, die Omega-3-Fettsäure enthalten, Fisch und Gewürze wie Ingwer und Kurkuma ergänzen den Speiseplan.

DIE LIEBLINGSGERICHTE UNSERER DARMBAKTERIEN

Nicht alles, was wir essen, kommt auch dort an, wo sich unsere gesundheitsförderlichen Bakterien am liebsten aufhalten. Die wichtigsten Darmbewohner sitzen nämlich ziemlich weit unten im Verdauungstrakt, genauer: im Dickdarm. Bis sie dorthin gelangt, hat die Nahrung schon eine lange Strecke zurückgelegt, und die meisten Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe und Flüssigkeiten haben längst ihren Weg in den Körperhaushalt gefunden. Nur besonders widerstandsfähige Nahrungsbestandteile schaffen es unbeschadet durch den Magen, den Zwölffingerdarm und den Dünndarm bis in den weit entlegenen Dickdarm. Die Rede ist von präbiotischen Ballaststoffen, das heißt, von schwer verdaulichen Rohfasern, die den Verdauungssäften mit ihren leistungsfähigen Enzymen trotzen können. Nur sie sind in der Lage, die Bakterien mit allem, was sie zum Wachsen und Gedeihen benötigen, zu versorgen.

»Präbiotisch« bedeutet eigentlich »vor dem Leben« (von lat. *prae* = vor und griech. *bios* = das Leben), aber man könnte den Begriff »Präbiotika« auch einfach mit »Darmbakteriendün-

TIPPS, WIE SIE IHRE DARMBAKTERIEN GLÜCKLICH MACHEN

1. Essen Sie vielfältig

Die Ernährung ist das A und O für eine gesunde und vielfältige Darmflora. Bringen Sie jede Menge Vielfalt in Ihre Mahlzeiten und verzehren Sie möglichst häufig prä- und probiotische Nahrungsmittel. Jeder Keim in Ihrem Darm hat andere Bedürfnisse. Wenn Sie Ihren Speisezettel sehr abwechslungsreich gestalten, stehen die Chancen gut, dass Sie damit all Ihren mikrobiellen Mitbewohnern gerecht werden. Idealerweise sollten Sie öfter selber kochen. Machen Sie dabei aber einen Riesenkurs um Zusatzstoffe wie Emulgatoren, Konservierungsmittel und künstliche Süßungsmittel.

2. Achten Sie auf Ballaststoffe

Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, besser noch etwas mehr, sollte sich jeder von uns täglich mit der Nahrung zuführen. Von diesem Ziel sind die meisten Menschen aber noch deutlich entfernt: Im Durchschnitt nehmen wir laut der Nationalen Verzehrsstudie nur rund 20 Gramm zu uns. Zwei Drittel der Männer und drei Viertel der Frauen erreichen die magische 30-Gramm-Grenze nicht. Besonders ballaststoffreich sind Nüsse, Samen (Mohn, Leinsamen), Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), Beeren und Vollkornprodukte.

3. Vergessen Sie nicht, Ihre Darmbakterien zu füttern

Ballaststoffe bringen den Darm in Schwung und sorgen für eine gute Verdauung. Aber nicht alle Ballaststoffe sind auch präbiotisch, das heißt, nicht alle Pflanzenfasern fördern speziell die Entwicklung unserer Darmkeime. Deshalb sollten rund 10 bis 15 Gramm der Ballaststoffe aus Präbiotika bestehen. Hier können Sie nach Lust und Laune variieren und kombinieren. Ein Müsli mit Haferflocken, Leinsamen, Chiasamen und Cranberrys lässt unsere Darmbakterien Freudenfeste feiern!

4. Nicht zu low bei den Carbs

»Low Carb«, also eine Ernährung unter weitgehendem Verzicht auf Kohlenhydrate, liegt derzeit stark im Trend. Doch die Darmbakterien der Low-Carb-Anhänger leiden schon nach wenigen Tagen schrecklichen Hunger. Ihr Lieblingsessen sind nun mal kohlenhydrathaltige Fasern. Natürlich dürfen Sie Zucker, Schokolade und süße Gebäckteilchen gerne völlig weglassen. Aber setzen Sie auf Getreide, Obst und Gemüse, denn das alles liefert den Darmkeimen die Leckerli, die sie gerne füttern und mit denen sie bestens gedeihen.



5. Fleisch und Milchprodukte in Maßen

Reichlich Proteine und kaum Kohlenhydrate – derart einseitige Ernährungsformen führen schnell zu Chaos im Darm. Um das zu beweisen, setzten Wissenschaftler eine Gruppe von Testpersonen für einige Tage auf »Extrem-Diäten«. Zunächst mussten sich die Studienteilnehmer fünf Tage lang überwiegend von Fleisch, Milchprodukten und Käse ernähren: Zum Frühstück gab es Rührei mit Speck, mittags Rippchen und Steaks und abends eine Wurst-Käse-Platte. Nach dieser Phase und einer kurzen Pause erhielten die Probanden fünf Tage lang das andere Extrem, nämlich eine Ernährung, die hauptsächlich aus Pflanzenkost bestand: Körnerbrei zum Frühstück, Reis und Gemüse zum Mittag- und Abendessen. Vor, während und nach den beiden Diäten wurde die Darmflora der »Testesser« analysiert. Die Auswirkungen von Fleisch und Käse zeigten sich schon nach einem Tag: Umgehend breiteten sich bestimmte Bakterien aus der Gruppe der Bilophila-Keime aus. Der Begriff »bilophil« ist griechisch-lateinisch und bedeutet »galleliebend«. Gallensäure ist notwendig, um Fette zu verdauen, und diese Keime kommen damit gut zurecht. Das Problem: Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass die Bilophila-Keime Entzündungen fördern, und Entzündungen wiederum stehen im Verdacht, zahlreiche Erkrankungen zu begünstigen und auch für Übergewicht mitverantwortlich zu sein. Fleisch und Milchprodukte dürfen also durchaus

Bestandteile Ihrer Ernährung sein, aber Sie sollten sich dabei wirklich etwas zurückhalten, während gleichzeitig Obst und Gemüse auf Ihrem Speiseplan nicht fehlen dürfen. Zudem werden Sie Schweinefleisch – bis auf ein bisschen Schinken hier und da – in unseren Rezepten vergeblich suchen. Denn zum einen enthält Schweinefleisch die entzündungsfördernde Arachidonsäure (eine Omega-6-Fettsäure) in hoher Konzentration. Schweineschmalz liefert davon sehr große Mengen, aber auch regelmäßiger Schnitzelkonsum facht unterschwellig vorhandene Entzündungen noch weiter an. Zum anderen haben Studien ergeben, dass vor allem Schweinespeck und -fleisch die Vermehrung derjenigen Bilophila-Darmkeime anregen, die Entzündungen sowie eine Gewichtszunahme begünstigen. Nimmt man die gleichen Kalorien jedoch in Form von Fischöl auf, dann entwickeln sich die Milchsäurebakterien, Bifidokeime und *Akkermansia muciniphila* – die Schleimhautschützer – im Darm besonders gut.

6. Schokolade und Wein dürfen manchmal sein

Alkohol und Süßigkeiten gelten nicht unbedingt als Gesundheitsnahrung. Doch unsere Darmbakterien laben sich hin und wieder ganz gerne mal an einem Schlückchen Rotwein oder Bier (für Schnaps gibt es aber keine Freigabe!), und sie verachten auch (dunkle) Schokolade nicht. In Maßen konsumiert, liefern diese Genussmittel den

»guten« Bakterien einige wertvolle Nahrungsbestandteile wie Polyphenole, und diese Schutzstoffe unterstützen die Entwicklung einer gesunden Darmflora.

7. Geben Sie Keimen eine Chance

Ein übertrieben sauberes, keimarmes Umfeld schadet unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden. Desinfektionsmittel in Haushaltsreinigern, antibakterielle Seifen, keimtötende Spülmittel – unsere Umgebung wird zunehmend steriler. Doch unser Körper benötigt die regelmäßige Auseinandersetzung mit Keimen, um das Immunsystem auf Trab zu halten. Je hygienischer die Umgebung, desto häufiger treten beispielsweise Allergien oder Asthma auf, und desto eintöniger und damit schwächer wird unsere Darmflora. Auch unsere Darmbakterien freuen sich über ein bisschen Schmutz, denn der eine oder andere Keim, den wir durch eine nicht allzu »klinisch reine« Lebensweise aufnehmen, siedelt sich dann dauerhaft im Darm an und unterstützt die dort angesiedelten »Kollegen« bei ihrer Arbeit.

8. Leben Sie antientzündlich

Entzündungen in unserem Körper werden mit zahlreichen Krankheiten in Verbindung gebracht – von Übergewicht bis hin zu Depressionen und Demenz. Eine erhöhte Entzündungsbereitschaft kann vom Darm ausgehen, aber auch von hier aus gestoppt werden – je nach Zusammensetzung der Darmflora. Versuchen Sie, Entzündungen in Ihrem Körper mithilfe Ihrer Er-

nährung und der Lebensweise »herunterzufahren«. Eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren sowie mit pflanzlichen Schutzstoffen (siehe den Kasten »Die besten Schutzstofflieferanten« auf Seite 26) senkt den Entzündungsstress im Körper.

9. Antibiotika mit großer Bedacht einsetzen

Unsere Darmflora leidet sowohl unter der Gabe verordneter Antibiotika als auch unter den »zwangsweise« mit Lebensmitteln und Trinkwasser aufgenommenen Antibiotikaspuren, denn die Medikamente unterscheiden nicht zwischen »nützlichen« und »gefährlichen« Bakterien.

Nach einer Antibiotikatherapie dauert es zwischen drei Monaten und einem Jahr, bis sich die geschädigte Darmflora wieder erholt hat – wenn man sie nicht direkt hinterher gezielt unterstützt und aufbaut. Und: Antibiotika machen auch dick und fördern die Entwicklung von Allergien! Deshalb: Wenden Sie Antibiotika bitte nur an, wenn es zwingend nötig ist und stellen Sie anschließend mithilfe einer darmfreundlichen Ernährung und synbiotischer Nahrungsergänzungsmittel das Bakteriengleichgewicht in Ihrem Darm wieder her.

10. Leben Sie im Einklang mit Ihren Keimen

Unsere Darmflora funktioniert am besten im Einklang mit unserer biologischen Uhr. Wer regelmäßig im Schichtdienst arbeitet, sollte besonders gut für seine Darmbakterien sorgen. Das bedeutet, während der Nacht möglichst leicht und fettarm zu essen, dafür die Mahlzeiten aber

mit »Bakterienfutter« anzureichern. Planen Sie in Ihrer freien Zeit bitte ausreichend lange Schlafphasen ein. Denn auch eine dauerhafte Stressbelastung führt zur Störung der Darmflora, wodurch das Stressempfinden wiederum verstärkt wird. Wer sich in stressigen Situationen liebevoll um die Mikroorganismen in seinem Darm kümmert, empfindet weniger Anspannung und kann sogar seinen Stresshormonspiegel absenken – das wurde in mehreren Studien nachgewiesen.

Auf den nächsten Seiten finden Sie zahlreiche Rezepte, die Ihnen und Ihren Darmbakterien schmecken werden. Da ist sicher für jeden etwas dabei. Damit Sie schneller Rezepte finden, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind, haben wir mit den **Buttons** zum Beispiel Rezepte für Berufstätige markiert, die sich besonders gut mitnehmen lassen oder Gerichte, die Kindern schmecken. Wer sich lactose- oder glutenfrei ernähren möchte, wird hier ebenso fündig wie Vegetarier oder Veganer. Guten Appetit und viel Spaß beim Kochen und Genießen!



vegetarisch



vegan



für Kinder



für Berufstätige



lactosefrei



glutenfrei





KAISERSCHMARRN MIT NEKTARINEN-HIMBEER-SALAT

Zutaten für 4 Personen:

2 reife Nektarinen
125 g Himbeeren
½ Orange
10 g Ingwer
5 EL Agavendicksaft
1 Msp. Zimtpulver
1 EL gehackte Minze
½ Bio-Zitrone
30 g Walnusskerne
4 Eier
125 ml Milch
40 g Dinkelvollkornmehl
20 g feine Haferflocken
1 Msp. gemahlene Vanille
1 EL Chiasamen
1 Prise Salz
30 g getrocknete Cranberrys
3 EL Kokosöl

ZUBEREITUNG:

1 Die Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in feine Spalten schneiden. Die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Orange auspressen. Den Ingwer schälen und sehr fein reiben. Orangensaft, Ingwer, 2 EL Agavendicksaft und Zimt verrühren. Den Sud über die Nektarinspalten geben und mischen. Die Minze und die Himbeeren unterheben.

2 Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale dünn abreiben. Walnüsse hacken. Die Eier trennen. Eigelbe, Milch, Dinkelmehl, Haferflocken, Vanille, Chiasamen, Zitronenschale und Salz verrühren. Die Eiweiße in einem hohen Rührbecher steif schlagen und den restlichen Agavendicksaft kurz unterheben. Eischnee, Walnüsse und Cranberrys vorsichtig unter die Eigelbmasse heben.

3 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Teig hineingeben. Zugedeckt die Masse bei mittlerer Hitze darin langsam stocken lassen. Vorsichtig wenden und mithilfe von zwei Gabeln in Stücke zerreißen. Den Kaiserschmarrn weiterbraten, bis die Stücke rundherum gebacken sind. Mit dem Nektarinen-Himbeer-Salat servieren.

→ Pro Person: 410 kcal, 12 g Eiweiß, 21 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe



SCHOKOLADEN-WALNUSS-KUCHEN

Zutaten für 12 Stücke:

150 g Zartbitterschokolade
(70 % Kakaoanteil)
150 g Walnusskerne
5 Eier
70 g weiche Butter
1 Prise Salz
70 g Honig
60 g Dinkelvollkornmehl
2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG:

- 1** Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Die Schokolade grob hacken, in eine Metallschüssel geben und auf einem warmen Wasserbad schmelzen lassen. Beiseitestellen.
- 2** Die Walnüsse grob mahlen. Die Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen. Butter, Salz und Honig schaumig rühren. Nacheinander die Eigelbe unterrühren. Walnüsse, Dinkelmehl und Backpulver mischen und mit der geschmolzenen Schokolade unter die Buttermasse rühren. Den Eischnee unterheben.
- 3** Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm ø) füllen und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Nach Wunsch noch mit gehackten Walnüssen bestreuen.

→ Pro Stück: 270 kcal, 7 g Eiweiß, 20 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe



HASELNUSSWAFFELN MIT MANGOSAUCE

Zutaten für 4–5 Waffeln:

1 Bio-Limette
2 reife Mangos
6 EL Agavendicksaft
250 g Magerquark
1 große Prise Salz
4 EL Sonnenblumenöl
200 ml Milch
2 Eier
70 g Dinkelvollkornmehl
60 g feine Haferflocken
1 geh. TL Backpulver
30 g gehobelte Haselnüsse
1 EL Leinsamen

Außerdem:

Öl für das Waffeleisen

ZUBEREITUNG:

1 Für die Mangosauce die Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale dünn abreiben und den Saft auspressen. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch an beiden Seiten vom Kern abschneiden und die Hälfte in 2 cm große Würfel schneiden. Restliches Fruchtfleisch mit Limettenschale, Limettensaft und 3 EL Agavendicksaft pürieren. Mangowürfel untermischen.

2 Quark, Salz, Öl, Milch, restlichen Agavendicksaft und Eier in eine Schüssel geben und mit dem Mixer verrühren. Mehl, Haferflocken und Backpulver mischen und kurz unter den Teig rühren. Dann die Haselnüsse und den Leinsamen kurz untermischen. Den Teig 5 Minuten ruhen lassen.

3 In der Zwischenzeit ein Waffeleisen bei höchster Stufe aufheizen. Die Backflächen des Waffeleisens mit etwas Öl einfetten. Den Teig portionsweise einfüllen und 4 bis 5 Minuten backen. Die Waffeln noch heiß mit der Mangosauce servieren.

→ Pro Waffel: 470 kcal, 16 g Eiweiß, 18 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

