FACHZEITSCHRIFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

UGBforum

Literaturliste zum Beitrag:

Magenfreundlich essen: Erlaubt ist, was bekommt!

Stasche M, UGB*forum* 5/21, S. 218-220

Hauner H et al. (2019). Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). Aktuel Ernahrungsmed 44 (06), S. 384–419.

Kasper H. (2014) Ernährungsmedizin und Diätetik. 12.Aufl. Elsevier, München

Kluthe R et al. (2004). Das Rationalisierungsschema 2004 des Bundesverbandes Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM) e. V., der Deutschen Adipositas Gesellschaft e. V., der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin (DAEM) e. V., der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V., der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) e. V., des Verbandes der Diätassistenten - Deutscher Bundesverband (VDD) e. V. und des Verbandes der Diplom-Oecotrophologen (VDO E) e. V. Aktuel Ernahrungsmed 29 (05), S. 245–253.

Laura Merten (2020). Basisernährung bei Unverträglichkeiten und gastrointestinalen Erkrankungen: "Leichte Vollkost" heißt jetzt "Angepasste Vollkost". Ernährungs Umschau. www.ernaehrungs-umschau.de/online-plus/22-01-2020-leichte-vollkost-heisst-jetzt-angepasste-vollkost/?type=98&cHash=155e5d5613804744ed6649f701d2639c, (eingesehen: 05.10.2021).

Spektrum.de (2001). Magenverweildauer. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg. www.spektrum.de/lexikon/ernaehrung/magenverweildauer/5520, (eingesehen: 05.10.2021).

FACHZEITSCHRIFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

UGBforum

Würzen und kräutern – mehr als nur eine Sache des guten Geschmacks

Gewürze und Kräuter werden in ihrer verdauungsfördernden Wirkung gerne unterschätzt. Sie peppen nicht nur unser Essen geschmacklich auf, sie unterstützen unseren Magen-Darm-Trakt bei der Verdauung schwerer und fetter Speisen. Wer seine Gerichte gut würzt, aktiviert die natürlichen Kräfte seines Magen-Darm-Traktes.

Gewürz	Wirkstoff und Wirkung	das passt zu
Anis	Die ätherischen Öle mildern Blähungen und stärken den Magen	Brot, Gebäck, Lamm, Fisch, Kompott, Tomaten, Möhren, Kürbis
Bärlauch	Die ätherischen Öle fördern den Appetit und regen die Magen- und Darmtätigkeit an.	Nudeln, Polenta, Blattsalat, Lamm
Basilikum	Die ätherischen und Gerbstoffe helfen gegen Blähungen und bei Magenverstimmung.	Tomate, Aubergine, Zucchini, in Saucen von Fleisch- und Fischgerichten
Beifuß	Bitterstoffe und ätherische Öle haben eine verdauungsfördernde Wirkung, da sie den Sekretionsfluss von Magen und Darm sowie den Gallensaftfluss erhöhen.	Hülsenfrüchte, Lamm, Wild
Bockshornklee	Schleimstoffe regen die Darmperistaltik an.	Brot, Currygerichten, süß-sauren Chutneys
Bohnenkraut	Die ätherischen Öle schaffen Abhilfe bei Appetitlosigkeit, Blähungen und Durchfall.	Bohnen, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Lamm,
Dill	Die ätherischen Öle mildern Blähungen, lindern Darmkrämpfe und Bauchschmerzen.	nicht mitkochen: Fisch, Eier, hellen Suppen und Saucen

Fenchel	Die ätherischen Öle helfen bei Blähungen, lösen Krämpfe und regen den Appetit an.	Brot, Gebäck, Lamm, Tomaten, Auberginen, Gulasch,
Gewürznelke	Die ätherischen Öle und Gerbstoffe wirken desinfizierend und regen die Verdauung und den Appetit an.	Rotkohl, Gans, Ente, Rosenkohl,
Ingwer	Die ätherischen Öle und Gingerol helfen bei Völlegefühl und leichter Übelkeit, insbesondere bedingt durch Reisekrankheiten.	Hähnchen, Pute, Reisgerichte, Wirsing, Weißkohl
Kerbel	Die ätherischen Öle mildern Blähungen und lindern Bauchschmerzen.	nicht mitkochen: Fisch, Eier, hellen Suppen und Saucen
Kümmel	Das ätherische Öl Carvon regt die Produktion des Magensaftes an. Es wirkt beruhigend und krampflösend auf den Darm.	Kohlgerichte, Kartoffelgerichte, Lamm, Brot
Lavendel	Die Gerbstoffe helfen bei Durchfall und fördern den Gallenfluss.	Lamm, sahnige Desserts
Liebstöckel	Die ätherischen Öle wirken leicht krampflösend und verhindern unangenehmes Völlegefühl, Sodbrennen und Aufstoßen.	nicht mitkochen: deftige Eintöpfe, Gans, Ente
Majoran	Die ätherischen Öle verhindern unangenehmes Völlegefühl.	Fleischgerichte, deftige Eintöpfe, Pilzgerichte
Minze	Die ätherischen Öle regen die Gallensaftproduktion ab und lösen Magen-Darm-Krämpfe.	Salate, Joghurtsaucen zu Grillfleisch
Oregano	Die Bitter- und Gerbstoffe helfen gegen Blähungen und Durchfallerkrankungen.	Fleischgerichte, Tomatengerichte, rote und gelbe Linsen,

Petersilie	Das Apiol wirkt entkrampfend und fördert die Bildung von Verdauungssaft.	nicht mitkochen: Kartoffelgerichten, Gemüsegerichten, Eierspeisen, Fisch
Pfeffer	Die ätherischen Öle wirken appetitanregend und helfen gegen Blähungen.	Beinahe jedes pikante Gericht
Rosmarin	Das ätherische Öl löst Krämpfe und regt die Darmperistaltik an.	Fleischgerichte, Tomatengerichte, Gegrilltem,
Salbei	Die ätherischen Öle wirken entzündungshemmend und regen die Verdauung an.	Nudel, Fleischgerichte, Eierspeisen, Tomatengerichte, Linsengerichte
Schwarzkümmel	Das ätherische Öl Thymochinon regt den Gallenfluss an und verhindert Blähungen.	Fladenbrot, Aufstriche, deftigen Eintöpfen
Thymian	Die ätherischen Öle wirken desinfizierend und krampflösend.	Fleisch, Eintöpfen, Gemüsegerichten
Wachholder	Die ätherischen Öle lösen Krämpfe und regen die Verdauung an.	Lamm, Wild,
Zimt	Die ätherischen Öle wirken gegen Blähungen und lösen Krämpfe.	Milchreis, Milchspeisen, Obst, Bratengerichte

Quelle: Iburg, Köstlich essen für Magen & Darm, TRIAS Verlag) kann die Tabelle gerne fürs die Veröffentlichung im Internet verwendet werden."Alexandra Hofmann, Thieme Presse e-mail vom 03-09-2021-11:38

FACHZEITSCHRIFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

UGBforum

Magenfreundliche und zu testende Lebensmittel

	magen-/bauchfreundlich	zu testen
Getränke	Stilles und kohlensäurearmes Wasser, Tee, verdünnte milde Saftschorlen, sehr kalte und sehr heiße Getränke	Kohlensäurehaltige Getränke, Kaffee, Weine, Bier und Spirituosen
Gemüse	Aubergine, Artischocke, Blumenkohl, Brokkoli, Prinzess- und Wachsbohnen, Fenchel, Chicoreé, Kohlrabi, Kürbis, Möhre, Rote Beete, Mangold, Radicchio, Spinat, Spargel, Tomate, Zucchini, Blattsalate	schwer verdauliche oder blähende Gemüse (Grün-, Rot-, Wein-, Rosenkohl, Wirsing, Sauerkraut, Lauch, Zwiebeln, Pilze, Paprika, Schwarzwurzel, Oliven, Gurken- und Rettichsalat, Hülsenfrüchte),
Obst	Banane, Melone, Heidelbeere, Himbeere, Erdbeere, Mandarine	unreifes Obst, Steinobst, Nüsse, Mandeln, Pistazien, Avocados
Kartoffeln	Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelpüree	Pommes frites, Bratkartoffeln, Kroketten, Chips
Brot und Getreide	Fein gemahlene Vollkornbrote, Grahambrot, Graubrot, Knäckebrot, Weißbrot, Zwieback, Reis in jeglicher Form, Hirse, Bulgur, Nudeln auf Getreidebasis	Frisches Brot, Vollkornbrot mit ganzen Körnern, Croissants
Milchprodukte & Käse	Milch, Buttermilch, Kefir, Joghurt, Dickmilch, saure und süße Sahne in kleinen Mengen,	scharf gewürzte Käse, lange gereifte Rotschmierkäse, Speiseeis

	Magerquark, Käse bis 45 % Fett i. Tr.	
Eier	Weich gekochtes Ei, Rührei, Omelette, Eier als Bindung	Hart gekochte Eier, fetttriefende Eierspeisen jeglicher Art
Fleisch, Wurst	Mageres Fleisch, besser lang gebraten und gekocht als kurzgebraten	Haut, Schwarte, Krustenbraten, Rollbraten, Hackbraten, Gans, Durchwachsenes und stark gewürztes Grillfleisch
Fisch	Forelle, Hecht, Zander, Rotbarsch, Kabeljau, Seelachs, Scholle, Lachs, Thunfisch	Aal, Lachs, Makrele, Hering, Fischkonserven, Thunfisch in Öl
Fett	Hochwertige Öle, Butter in kleinen Mengen	Gehärtete Fette, Fettmenge und Verhältnis zu den anderen Zutaten
Gewürze	Anis, Basilikum, Borretsch, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Kümmel, Koriander, Kerbel, Liebstöckel, Lorbeer, Muskat, Nelke, Oregano, Petersilie, Pfefferminze, Rosmarin, Safran, Salbei, Thymian, Vanille, Wacholder, Zimt, Zitronenmelisse	Chili, Cayennepfeffer, scharfe Gewürzmischungen, Kresse, Kapern, Meerrettich, Pfeffer / Piment, Senf, Senfkörner, Schnittlauch, Würzsaucen (z. B. Soja-Sauce, Tabasco, Worcester-Sauce), Zwiebel- und Knoblauchpulver

Quelle: Iburg, Köstlich essen für Magen & Darm, TRIAS Verlag) kann die Tabelle gerne fürs die Veröffentlichung im Internet verwendet werden."Alexandra Hofmann, Thieme Presse e-mail vom 03-09-2021-11:38