

Die Ernährungs-Docs

Die Darm-fit-Formel: Die Formel zur Stärkung des Wunderorgans Darm

Mehr als 60 leckere Rezepte für einen gesunden Weg zur schlanken Linie

Unser Darm hat großen Einfluss darauf, ob wir dick oder dünn, krank oder gesund sind. Wer nachhaltig überschüssige Pfunde loswerden und sich wohlfühlen möchte, braucht ein **Mikrobiom**, das überwiegend von nützlichen Bakterien besiedelt ist.

Dabei setzen die erfahrenen Ärzte auf ihre entwickelte Formel, die auf **aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen** basiert – denn der Darm ist in den letzten Jahren als wichtiges Ökosystem immer besser erforscht worden. Welche Nahrungsmittel liebt er? Was bringen Esspausen? Worin besteht das Geheimnis der Darmbakterien? Auf gewohnt anschauliche Weise werden alle wichtigen Fragen beantwortet und Fachwissen verständlich erklärt und gesundes Abnehmen garantiert.

Ernährungsumstellung kann nicht nur beim Abnehmen helfen, sondern mit Hilfe dieses Buches auch Genuss bedeuten. Nie war es einfacher, **langfristig in Bestform** zu kommen: ein gesunder Weg zur schlanken Linie!



Die Ernährungs-Docs
Gesund abnehmen mit der Darm-fit-Formel

176 Seiten
[D] 22,99 € | [A] 23,70 €
ISBN 978-3-96584-286-1

Erscheint am 5. Januar 2023



DIE AUTOREN



© Michael Wilfing

Dr. med. Matthias Riedl ist Ernährungsmediziner, Diabetologe und Buchautor sowie Gründer und ärztlicher Leiter des medicum Hamburg, Deutschlands größter Spezialpraxis für Diabetes und Ernährungsmedizin. Es vereint unter einem Dach in einem innovativen, ganzheitlichen Behandlungskonzept alle wichtigen Fachbereiche. Dr. Riedl gehört laut „Focus“-Topmediziner-Liste zu den 50 besten deutschen Vertretern seines Fachs.



© Claudia Timmann

Dr. med. Viola Andresen, Fachärztin für Innere Medizin und Ernährungsmedizin, leitet das „Ikaneum“ ein Institut für Darmgesundheit und Ernährung am Israelitischen Krankenhaus Hamburg.



© Andreas Sibling

Dr. med. Jörn Klasen, Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Magen-, Darm- und Lebererkrankungen. Sein Ansatz ist die integrative Medizin. So ist er zusätzlich Arzt für Anthroposophische Medizin, Naturheilverfahren und Ernährungsmedizin. Er war Chefarzt und stellvertretender ärztlicher Direktor am Asklepios Westklinikum Hamburg und ist heute am Medicinicum Stephansplatz verantwortlich für das Zentrum für Integrative Medizin



© Claudia Timmann

Die ehemalige Leistungssportlerin und Trainerin **Dr. med. Silja Schäfer**, mittlerweile Ärztin für Allgemeinmedizin und Ernährungsmedizin führt heute eine Schwerpunktpraxis für Diabetes und Ernährung in Kiel. Dabei liegt es ihr als Hausärztin besonders am Herzen, eine gesunde und gesunderhaltende Ernährungsweise für alle zu ermöglichen und ergänzt seit Januar 2020 das Team der beliebten Ernährungs-Docs im NDR.



DER VERLAG

ZS Verlag

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen — die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. Der ZS Verlag gehört zur Unternehmensgruppe der Edel SE & Co. KGaA in Hamburg.

» „Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail“, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

Jürgen Brandt, Geschäftsführer Edel Verlagsgruppe



Blick ins Buch

Toplebensmittel fürs Mikrobiom: Wir machen den Darm stark

Um Bakterien als nützliche Helfer im Darm zu unterstützen, spielen Ballaststoffe und Probiotika eine große Rolle. Eine optimale Mischung zum Gesundbleiben und Abnehmen entsteht, wenn Sie möglichst oft zu den folgenden Lebensmitteln greifen.



HIMBEEREN UND CO.

Him-, Blau-, Johannis- und Brombeeren sind nicht nur kalorien- und zuckerarm – sie enthalten auch viele Ballaststoffe, reichlich Vitamin C sowie sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole), die Entzündungen im Körper bekämpfen. Naschen Sie also möglichst oft von den kleinen Früchtchen.

CHICORÉE

Die Wurzeln mit den weißgelben Blättern enthalten viel Inulin, das im Darm ein Klima schafft, in dem sich „gute“ Bakterien gern ansiedeln. Chicorée ist vitamin-, ballaststoff- und mineralstoffreich. Er sättigt sehr gut, hat aber wenig Kalorien und eignet sich deshalb auch perfekt zum Abnehmen.



KEFIR

Die in dem fermentierten Milchgetränk enthaltenen Milchsäure- und Bifidobakterien halten die Darmflora im Gleichgewicht. Als Probiotikum unterstützt Kefir die Verdauung, schützt vor Infektionen, hält schlank und soll auch geistige Leistungen fördern. Wer empfindlich auf Laktose reagiert, verträgt fermentierte Milchprodukte meist besser als herkömmliche Milch, denn Milchsäurebakterien bauen Laktose ab.



NÜSSE

Nüsse haben zwar ordentlich Kalorien, eignen sich aber trotzdem für eine darmfreundliche Kost, mit der man abnehmen kann. Gesundes Fett, Proteine, Ballaststoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole) – in den kleinen Kraftpaketen steckt fast alles, was ein Topnahrungsmittel ausmacht. Vor dem Zubeißen schützt eine Faustregel: Essen Sie nicht mehr als eine Handvoll Nüsse pro Tag. Das ist etwa so viel wie fünf Walnusskerne.

HAFERFLOCKEN

Die Alleskönner unter den Frühstücksflocken schützen den Darm vor krankheitsregenden Bakterien. Hafer ist eine Topquelle für pflanzliches Eiweiß und enthält reichlich Ballaststoffe, die die Verdauung anregen, Mineralstoffe und unter anderem die Vitamine B1 und E. Beta-Glucane, die zu den Ballaststoffen gehören, halten den Blutzuckerspiegel in Schach. Das ist wichtig für Diabetiker und alle, die abnehmen wollen.



GETROCKNETE ÄPFEL

Das Trockenobst liefert reichlich Pektin, einen Ballaststoff, der von den nützlichen Darmbakterien zu gesunden kurzkettigen Fettsäuren abgebaut wird. Außerdem sind getrocknete Äpfel, die zwar Zucker, aber kein Fett enthalten, in Maßen (!) konsumiert ein guter Naschersatz, wenn man auf Süßigkeiten verzichten möchte. Das gilt übrigens auch für anderes Trockenobst wie Aprikosen, Datteln und Pflaumen.



Apfel-Overnight-Buchweizenmüsli



Für 2 Personen
Zubereitung: 20 Minuten
Quellen: 8 Stunden (über Nacht)

10 g getrocknete Sauerkirschen
100 g Buchweizenröhre
2 EL geschroteter Leinsamen
250 ml ungesüßter Mandeldrink
¼ TL gemahlene Vanille
20 g Haselnusskerne
1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop)
2 EL Zitronensaft
1 Msp. Zimtpulver
1 TL Ahornsirup
100 g Sojajoghurt natur
125 g Brombeeren

Nährwerte pro Portion: ca. 420 kcal,
13 g EW, 13 g F, 59 g KH, 10 g BS

+ Am Vorabend die Sauerkirschen grob hacken. Mit Buchweizenröhre, Leinsamen und Mandeldrink in einer Schüssel gründlich verrühren, dann die Vanille unterröhren. Die Buchweizenmischung im Kühlschrank zugedeckt etwa 8 Stunden, am besten über Nacht, quellen lassen.

+ Am nächsten Morgen die Haselnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

+ Den Apfel waschen und mit Schale auf der Gemüseribe bis auf das Kerngehäuse fein raspeln. Mit dem Zitronensaft, der Hälfte der Nüsse, Zimt und Ahornsirup mischen und unter die Buchweizenmischung röhren. Das Müsli auf zwei Schalen verteilen und den Joghurt daraufgeben.

+ Die Brombeeren verlesen, in einem Sieb kurz abbrausen und abtropfen lassen. Die Brombeeren auf dem Müsli verteilen und die restlichen Nüsse darüberstreuen.

TIPP:

Anstelle von Mandeldrink können Sie für das Müsli auch ungesüßten Haselnuss- oder Cashewdrink verwenden.



DIE ERNÄHRUNGS-DOCS

Buchweizen ist glutenfrei und daher perfekt für alle, die von einer Glutenunverträglichkeit oder -sensitivität betroffen sind. Sie müssen auf das sogenannte Klebereiweiß in Weizen, Dinkel, Gerste und Roggen verzichten, um schwere Verdauungsprobleme zu vermeiden. Ein weiteres Plus von Buchweizen: Er liefert rund zehn Prozent hochwertiges Protein sowie alle acht essenziellen Aminosäuren und kann damit einen wertvollen Beitrag zur Deckung des Eiweißbedarfs leisten.



Blick ins Buch

Winterwurzelsuppe mit Cashews



Für 2 Personen
Zubereitung: 45 Minuten

200 g Topinambur
150 g Knollensellerie
100 g Möhren
1 Zwiebel
10 g Ingwer
1 EL natives Kokosöl
1 TL scharfes Currypulver
600 ml Gemüsebrühe
2 EL geröstete Cashewkerne
10 Stiele Korandergrün
1 TL abgeriebene Bio-Limettschale
50 g rote Linsen
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte pro Portion: ca. 350 kcal,
11 g EW, 19 g F, 23 g KH, 19 g BST

+ Topinambur, Sellerie und Möhren putzen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen in feine Würfel schneiden.

+ Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten dünsten. Das Wurzelgemüse dazugeben und 3 bis 4 Minuten mildünsten. Currypulver darüberstäuben, kurz andünsten und die Brühe hinzufügen. Aufkochen und dann zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

+ Inzwischen die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und hacken. Den Korander waschen, trocken schüteln, die Blätter abzupfen und - bis auf ein paar Blätter zum Garnieren - fein hacken. Die Cashewkerne mit dem Korander und der Limettschale mischen.

+ Die Linsen in die Suppe geben und etwa 3 Minuten mitgaren. Die Suppe vom Herd nehmen, mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Schalen oder tiefen Tellern anrichten, das Topping darauf verteilen und mit dem übrigen Korander bestreuen.



DIE ERNÄHRUNGS-DOCS

Diese Knolle hat es in sich! Sellerie ist reich an Vitaminen, Kalzium und Kalium und sorgt dafür, dass nicht zu viel Magensäure produziert wird - das schützt die Verdauungsorgane. Außerdem enthält er eine Menge entzündungshemmender Antioxidantien und Polyphenole, die die Blutgefäße geschmeidig halten. Wegen seines hohen Gehalts an faserigen Ballaststoffen regt Sellerie den Darm an, verhindert Verstopfung und Sodbrennen und fördert eine gesunde Darmflora.

140 | Low-Carb-Gerichte



Orientalische Ratatouille-Pfanne



Für 2 Personen
Zubereitung: 45 Minuten

1 gelbe Paprikaschote
1 Aubergine (ca. 250 g)
250 g Zucchini
150 g Cocktailtomaten
4 Stiele Thymian
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)
2 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Tomatenmark
1 Dose passierte Tomaten (400 g)
2 EL Aceto balsamico
4 Eier (Größe M)
4 Stiele Korandergrün

Nährwerte pro Portion: ca. 560 kcal,
31 g EW, 26 g F, 41 g KH, 13 g BST

+ Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und quer in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Aubergie und Zucchini putzen, waschen und in etwa 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten und den Thymian waschen, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

+ Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten dünsten. Paprika, Auberginen- und Zuchiniwürfel dazugeben und etwa 5 Minuten mitbraten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Thymian, Tomatenmark, Cocktailtomaten, passierte Tomaten und die Kichererbsen hinzufügen und unterrühren. Alles aufkochen, bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten offen köcheln lassen und dann mit dem Essig würzen.

+ Die Pfanne vom Herd nehmen und mit einem Esslöffel rücken 4 Mulden in das Gemüse drücken. Die Eier einzeln aufschlagen, in jede Vertiefung ein Ei gleiten lassen. Die Pfanne zurück auf den Herd stellen. Die Eier bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten zugedeckt stocken lassen. Korander waschen und trocken schüteln, die Blätter abzupfen und über die Ratatouille streuen. Dazu passen Kartoffel-Joghurt-Brötchen (siehe Seite 72) oder Vollkornbaguette.



DIE ERNÄHRUNGS-DOCS

Kichererbsen sind Top-Ballaststoff- und Eiweißlieferanten. Wie andere Hülsenfrüchte auch enthalten sie Raffinose, einen Dreifachzucker, der unverdaut im Dickdarm landet. Wenn Darmbakterien den Zucker zersetzen, entstehen vermehrt Gase. Wer zu Blähungen neigt, sollte Kichererbsen daher mit Kreuzkümmel, Thymian, Korander oder Petersilie verfeinern - so werden sie bekömmlicher.

76 | Sattmacher



Nina Hack — nina.hack@edel.com

Edel Verlagsgroupe GmbH — Kaiserstraße 14b — 80801 München — ZS, ein Verlag der Edel Verlagsgroupe