

SVEN BACH • MARTINA AMON



# Ernährungsratgeber Gastritis

Alles, was Sie bei Magenschleimhautentzündung wissen müssen

80  
Rezepte

**humboldt**

# Fünf gute Gründe für unseren Ratgeber, für Ihr Wohlbefinden und für Ihre Entzündungsfreiheit

1. **Martina und Sven verfügen über einen praktischen Informationsschatz. In ihren Praxen beraten sie seit 20 Jahren Menschen mit Magen-Darm-Erkrankungen.**
2. **Sie zeigen Ihnen Lebensmittel, die Ihre Entzündung reduzieren – leckere Gerichte, die Ihren Magen schonen und die schnell zubereitet sind.**
3. **Sie erhalten verständliche, übersichtliche und wissenschaftlich fundierte Informationen zu Ihrer Gastritis.**
4. **Martina und Sven nehmen Sie an die Hand – mit einem Wochenplan inklusive Rezepten bekommen Sie Ruhe in Ihren Magen.**
5. **Zusätzlich erfahren Sie, welche Rolle Stress bei Gastritis spielen kann und was Sie für eine gesunde Darmflora tun können.**

MARTINA AMON · SVEN BACH

# Ernährungsratgeber Gastritis

Alles, was Sie bei Magenschleimhaut-  
entzündung wissen müssen

80 Rezepte

## 5 VORWORT

## 7 GASTRITIS – WICHTIG ZU WISSEN

### 8 Was ist eine Gastritis?

### 9 Wie funktioniert unsere Verdauung?

### 12 Formen der Gastritis

### 13 Akute Gastritis

### 13 Chronische Gastritis

### 16 Therapie bei Gastritis

### 17 Ernährungstherapie

### 17 *Die angepasste Vollkost*

### 18 *Geeignete Lebensmittel bei Gastritis*

### 23 *Brot und Gebäck*

### 23 *Getreide und Pseudogetreide*

### 23 *Kartoffeln und Kartoffelprodukte*

### 25 *Gemüse und Salat*

### 25 *Obst*

### 26 *Nüsse, Kerne und Samen*

### 27 *Süßes und Süßigkeiten*

### 29 *Fleisch und Fisch*

### 32 *Milchprodukte*

### 34 *Fette*

### 36 *Gewürze*

### 37 *Getränke*

- 39 Gesunder Darm – gesunder Magen – gutes Immunsystem
- 41 *Blähungen*
- 44 *Durchfälle*
- 46 *Verstopfung*
- 48 Tipps für den Alltag
- 48 *Bekömmliche Mahlzeiten planen*
- 49 *Stress reduzieren*
- 50 *Rauchen und Alkoholkonsum einschränken*
- 52 *Zutaten und Nährwerte beachten*
- 53 *Zwölf Ernährungstipps für jeden Tag*
- 54 *Musterplan für eine Woche*
  
- 57 **80 LECKERE REZEPTE BEI GASTRITIS**
- 58 **Frühstück**
- 66 **Snacks und Dips**
- 78 **Suppen**
- 86 **Vegetarische Hauptgerichte**
- 116 **Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch**
- 138 **Desserts und Kuchen**
  
- 148 **REZEPTREGISTER**



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

kennen Sie diese Tage, an denen Ihr ganzer Magen und Darm verrücktspielen? Sie ständig geplagt werden von einem unangenehmen Schmerz in der Magengegend und Ihnen das Essen einfach nicht gut bekommen will? Eine sehr häufige Diagnose, die dann folgt: Gastritis.

Viele Menschen in Deutschland leiden unter einer Magenschleimhautentzündung, wie die Gastritis auch genannt wird, und wissen zunächst nicht, dass die Ernährung einen entscheidenden Einfluss auf ihre Beschwerden hat. Eine verbreitete erste Therapiemaßnahme ist die Gabe von Tabletten, welche die Säurebildung im Magen senken, dadurch das Sodbrennen lindern und die Magenschleimhaut schützen. Doch ein wichtiger Faktor in der Prävention und Therapie einer Magenschleimhautentzündung ist die passende und individuell abgestimmte Ernährung: Durch die richtige Auswahl an Lebensmitteln und das geeignete Wissen können Sie Ihre Beschwerden deutlich lindern und den Verlauf Ihrer Gastritis positiv beeinflussen.

Mit unserem Ratgeber stehen wir Ihnen dabei Schritt für Schritt zur Seite.

Ihre





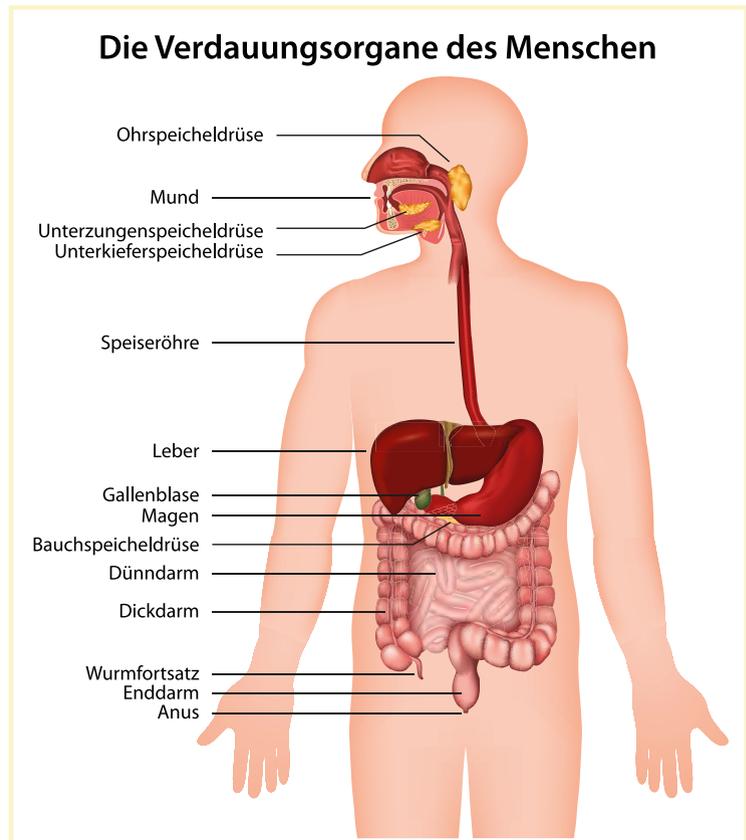
# GASTRITIS – WICHTIG ZU WISSEN

Was man unter einer Gastritis versteht, wie sich verschiedene Typen unterscheiden und wie sie behandelt werden, erfahren Sie in diesem Kapitel. Sie erhalten einen Überblick, wie Verdauung und Magen funktionieren und was es für Therapieoptionen gibt. Informationen über geeignete Lebensmittel, Zubereitungsformen und Alternativen bei Gastritis runden mitsamt Tipps zu Ernährung und Alltag das Kapitel ab.

## Was ist eine Gastritis?

Eine Gastritis, auch Magenschleimhautentzündung genannt, ist eine Entzündung der Schleimhaut im Magen. Der Magen ist ein wichtiges Organ für die Speicherung des Nahrungsbreis, bevor er in kleinen Portionen in den Dünndarm abgegeben wird. Im Magen wird unser aufgenommenes Essen vermengt, zerkleinert und mit saurem Magensaft und Enzymen vermischt. Sie spalten die Nahrungsbestandteile zur besseren Weiterverwertung auf.

Unser Magen ist eingebunden in ein System von Organen, die alle verschiedene Aufgaben erfüllen, damit die Verdauung gut funktioniert.



Natürlich hat unser Körper vorgesorgt, um uns vor dem sauren Magensaft zu schützen. Damit der Magen nicht selbst von dieser Säure angegriffen wird, produzieren feine Drüsen in der Magenschleimhaut einen zähflüssigen Schleim. Dieser Schleim kleidet den Magen aus, sodass er selbst vor der Säure geschützt ist.

Verschiedene Faktoren können dieses ausgeklügelte System allerdings zum Kippen bringen und dazu führen, dass zu viel Magensäure produziert wird. Durch dieses Ungleichgewicht kann letztlich doch die Magenschleimhaut von der Säure angegriffen werden. Infolgedessen entzündet sich die Magenschleimhaut, und man spricht von einer Magenschleimhautentzündung bzw. Gastritis.

Eine Gastritis (Magenschleimhautentzündung) entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen Magensäuren und dem schützenden Magenschleim.

### Wie funktioniert unsere Verdauung?

Unser Magen agiert jedoch nicht allein in unserem Körper. Er ist eingebunden in ein komplexes System von Organen, die alle verschiedene Aufgaben erfüllen müssen, damit die Verdauung gut funktioniert. Zum Verdauungstrakt gehören alle Organe, die an der Verdauung unserer Nahrung beteiligt sind und durch die sie durch den Körper geschleust wird. Im Einzelnen sind das:

- Mund
- Rachen
- Speiseröhre
- Magen
- Zwölffingerdarm
- Dünndarm
- Dickdarm
- Mastdarm
- After

Auch die Drüsen, die Verdauungssäfte produzieren, gehören im weiteren Sinne zu den Verdauungsorganen:

- Speicheldrüse
- Bauchspeicheldrüse
- Leber
- Galle

Die Nahrung wird mit Muskelbewegungen transportiert. Während des Transports wird der Speisebrei mit verschiedenen verdauungsfördernden Flüssigkeiten versetzt.

Gut gekaut ist halb verdaut! Um Ihren Magen zu entlasten, sollten Sie immer gut kauen.

Im **Mund** startet die Verdauung. Durch die Zähne wird das Essen zerkleinert, und der Speichel bereitet die Nahrung für den Weitertransport in die Speiseröhre vor. Im Speichel steckt unter anderem ein Enzym, das Kohlenhydrate, z. B. aus Brot, vorspaltet. Durch das Kauen wird auch der Magensaft vorbereitet.

Der **Magen** bildet täglich ca. anderthalb bis drei Liter Magensaft. Er tötet z. B. Bakterien ab und macht Eiweiß besser verdaulich. Im Magen wird auch ein wichtiges Glykoprotein für die Vitamin-B12-Aufnahme produziert. Das Vitamin ist lebensnotwendig und unter anderem für die Blutbildung und Zellteilung zuständig.

### Die Verweildauer von Speisen im Magen

Interessant ist die Verweildauer von verschiedenen Speisen im Magen. Wussten Sie, dass z. B. ein Schweinebraten bis zu sieben Stunden im Magen verweilt? Eier und Reis sind z. B. schon nach ca. zwei Stunden Richtung Zwölffingerdarm unterwegs.

Der Magen kann gefüllt ca. 1,5 Liter aufnehmen. Die Belegzellen im Magen produzieren den sauren Magensaft. Der Magen hat, auch im nüchternen Zustand, einen pH-Wert von 1,5 bis 2,0. Das saure Milieu sorgt für die Freisetzung und Aktivierung von Enzymen, die vor allem für die Eiweißspaltung im weiteren Verdauungs-



prozess verantwortlich sind. Des Weiteren werden durch die „saure Dusche“ Keime und Bakterien reduziert.

Wichtig ist gutes Kauen der Speisen. Sie kennen das Sprichwort „Gut gekaut ist halb verdaut“ – die Weitergabe des Speisebreis vom Magen in den Dünndarm erfolgt erst, wenn der Speisebrei sehr fein und gut durchsäuert ist. Fettreiche Mahlzeiten jedoch machen durch ihr massives Fettgerüst dem Magen und der Säure viel Arbeit. Deshalb verweilen die fettreichen Speisen am längsten im Magen. Im Fall von Magenentzündungen oder auch Sodbrennen ist aber ein zügiger Durchgang der Speisen vom Magen in den Zwölffingerdarm wünschenswert, denn der Magen soll ja geschont werden.

Deshalb sind Lebensmittel wie z. B. magerer pochiertes Fisch, Rührei, Geflügel und Rinderhackfleisch ideal für einen schnellen „Durchmarsch“. Salzkartoffeln, Reis und Mischbrot haben ebenfalls eine kurze Verweildauer im Magen. Gekochtes Gemüse wie etwa Spinat, Karotten, Zucchini, Kürbis und Fenchel sind in der Regel besser als beispielsweise Hülsenfrüchte.

Im **Dünndarm** wird der in Mund und Magen vorbereitete Speisebrei mithilfe von Enzymen zerlegt. Hier wird z. B. der Fruchtzucker mithilfe eines Transporters ins Blut befördert und der Milchzucker (Laktose) durch das Enzym Laktase gespalten. Wenn die verschiedenen Transporter und Enzyme nicht ausreichend vorhanden sind, gibt es in weiteren Darmabschnitten Verdauungsprobleme. Auch die Fettverdauung findet primär im oberen Bereich des Dünndarms statt. Die Gallenflüssigkeit fließt hier zum Speisebrei und kann somit das vorhandene Fett für weitere Verdauungsprozesse vorbereiten. Die Bauchspeicheldrüse schüttet die Verdauungsenzyme für Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß in den ersten Dünndarmabschnitt (Zwölffingerdarm) aus. Ein großer Teil an Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) werden vom Dünndarm in die Blutbahn aufgenommen.

Im **Dickdarm** wird der Speisebrei eingedickt. Dem Speisebrei wird vorwiegend Wasser entzogen und Mineralstoffe aufgenommen. Übrig bleiben die Ballaststoffe. Sie „pflegen“ den Dickdarm und sorgen für eine gute Flora. Lösliche Ballaststoffe wie z. B. Beta-Glukane aus Haferflocken sorgen für eine weiche Konsistenz und füttern die guten Darmbakterien. Die unlöslichen Ballaststoffe fegen und putzen den Dickdarm durch. Am Schluss sollte ein zufriedenstellendes und vor allem regelmäßiges Ergebnis in der Toilette übrig bleiben.

### Wie Sie Ihrer Verdauung auf die Sprünge helfen

Essen Sie regelmäßig und in Ruhe. Verzehren Sie lieber kleine Mahlzeiten und diese mit Eiweiß, z. B. etwas fettarmem Quark oder Joghurt mit geeigneten Früchten.

Füllen Sie Ihren Magen mit **gut verdaulichen Ballaststoffen** wie z. B. feinen Haferflocken oder fein geschrotetem Vollkorngebäck. Des Weiteren sollten die Speisen **fettarm und eiweißreich sein**.

Meiden Sie große Portionen Zucker in Form von Süßigkeiten – hier sind auch Frucht-Smoothies gemeint. Mit ihnen wird der Dünndarm mit einer großen Menge Zucker überladen.

Um den Magen-Darm-Trakt ganz allgemein zu schonen, reduzieren Sie auch fettige, saure und scharfe Speisen stark – lieber dämpfen und leicht braten!

Für eine gute Verdauung benötigen Sie mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag. Meiden Sie kohlenstoffhaltige Getränke, Kaffee, Fruchtsäfte und Früchtetees, sondern trinken Sie vorwiegend Kamillen-, Fenchel-, Salbei-, Löwenzahn- oder Schafgarbentee.

Eine Magenschleimhautentzündung kann in unterschiedlichen Verläufen auftreten: akut und chronisch.

### Formen der Gastritis

Eine Magenschleimhautentzündung kann in unterschiedlichen Verläufen auftreten. Dabei unterscheidet man zwischen einer akuten Gastritis und einer chronischen Gastritis, wobei ein akuter Verlauf auch in einen chronischen übergehen kann.

Im Folgenden sehen wir uns die unterschiedlichen Verläufe und Auslöser genauer an. Denn diese Unterscheidung ist in der weiteren Therapie wichtig, um den richtigen Ansatz zu wählen, die Beschwerden der Krankheit zu mildern.

### **Akute Gastritis**

Die Auslöser für eine akute Gastritis können vielfältig sein. Zu ihnen gehören folgende Faktoren:

- akute Infektionen mit Bakterien, Viren oder Schimmelpilzen
- Lebensmittelvergiftungen
- Einnahme von Medikamenten wie Acetylsalicylsäure, Diclofenac, Ibuprofen, Rheumamedikamente, Kortison
- lokale Verätzungen des Magens durch Lauge oder Säure
- Strahlentherapie
- Nikotin, Kaffee, Alkohol und scharfes Essen
- körperlicher Stress durch schwere Unfälle oder Operationen
- andauernde psychische Belastungen und Stress
- Angstzustände und Depressionen

Die Beschwerden einer akuten Gastritis können vielfältig sein und von keinen bzw. leichten bis hin zu starken Beschwerden mit Komplikationen verlaufen. Häufig klagen Betroffene über Bauchschmerzen, Erbrechen, Übelkeit oder Reflux (Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre). In mildereren Fällen können kleine punktförmige Blutungen entstehen, wobei der Blutverlust nur über ein Labor bestimmbar ist. In schwereren Fällen mit ausgeprägten Blutungen kann es zu starkem Erbrechen, Blutarmut und auch verfärbten Teerstühlen kommen. Eine akute Gastritis kann im Verlauf auch in eine chronische Form übergehen.

Hinter einer akuten Gastritis können ein einziger oder in Kombination mehrere Auslöser stecken.

### **Chronische Gastritis**

Bei der chronischen Gastritis zeigen sich meist nur leichte Beschwerden wie Bauchschmerzen, leichtes Unwohlsein oder Er-

brechen. Aufgrund der nur leicht ausgeprägten, häufig unauffälligen Symptome ist die chronische Gastritis in vielen Fällen nur ein Zufallsbefund. Es werden anhand des Auslösers hauptsächlich drei Formen der chronischen Gastritis unterschieden: Gastritis Typ A, B und C.

**Gastritis Typ A – Auslöser Autoimmunerkrankung** Dieser Typ ist mit ca. fünf Prozent der seltenste Auslöser einer Gastritis. Die Entstehung ist bei dieser Form noch nicht abschließend geklärt, vermutet wird ein Fehler in der Immunabwehr. Das Abwehrsystem bildet dabei Abwehrstoffe gegen den eigenen Magen, speziell gegen die Magenzellen, sogenannte Belegzellen, welche die Magensäure produzieren. Bei diesem körpereigenen Angriff entsteht eine Entzündung der Magenschleimhaut. Dabei wird immer weniger Magensekret entwickelt, was dem Magen dauerhaft schadet.

Zudem produzieren die Belegzellen im Magen neben der Magensäure den „Intrinsic Factor“. Dieser ist notwendig, damit wir Vitamin B12 im Darm aufnehmen können. Bei dieser Form der Gastritis kann dadurch begleitend ein Vitamin-B12-Mangel vorliegen, aus dem eine spezielle Form der Blutarmut (perniziöse Anämie) entstehen kann. Dieser mögliche Mangel sollte medizinisch über eine Blutentnahme ausgeschlossen werden.

Der häufigste Auslöser einer chronischen Gastritis ist eine Infektion mit Bakterien.

**Gastritis Typ B – Auslöser Bakterien** Der häufigste Auslöser einer chronischen Magenschleimhautentzündung ist eine Infektion mit Bakterien. In 70 bis 90 Prozent der Fälle handelt es sich um das Bakterium *Helicobacter pylori*, kein seltenes Bakterium im menschlichen Organismus. Es gelangt oral in den Magen, durchdringt die Schleimschicht und haftet sich in der Magenschleimhaut an die schleimproduzierenden Zellen an. Grundsätzlich trägt etwa jeder zweite Deutsche dieses Bakterium unwissentlich in sich.

Den meisten Menschen beschert das Bakterium keine Unannehmlichkeiten, doch bei einer geringeren Anzahl der Betroffene

nen kommt es zu chronischen Entzündungen der Magenschleimhaut, die gelegentlich zu schwereren Erkrankungen führen können wie Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüre oder auch Magenkrebs.

**Gastritis Typ C – Auslöser magenreizende Medikamente** Die Form der chemisch-toxischen Gastritis macht etwa 30 Prozent aus. Die Magenschleimhautentzündung wird dabei durch bestimmte Medikamente ausgelöst, die durch ihre chemischen Eigenschaften die Produktion der Magensäure stimulieren. Dazu zählen bestimmte Schmerzmittel und Antirheumatika. Lesen Sie daher immer die Packungsbeilage und klären Sie die Einnahme von Medikamenten wie Ibuprofen, Diclofenac oder Acetylsalicylsäure mit Ihrem Arzt ab. Sollte das Medikament möglicher Auslöser der Beschwerden sein, sollten alternative Medikamente mit gleicher Wirkung in Betracht gezogen werden, wenn dies medizinisch möglich ist.

Ebenso können auch der Rückfluss von Gallensaft aus dem Zwölffingerdarm (Gallereflux), wie er nach Operationen vorkommen kann, Alkohol oder Säuren und Laugen zu einer Gastritis Typ C führen.

**Weitere Formen** Eine weit seltenere Form ist eine sogenannte Riesenfaltengastritis, die Ménétrier-Gastritis. Diese seltene Magenerkrankung zeigt sich, wie der Name sagt, in einer Vergrößerung der Schleimhautfalten des Magens. Die genauen Ursachen sind allerdings noch ungeklärt. Auch kann eine Magenschleimhautentzündung mit einem Morbus Crohn, einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung, einhergehen, ebenfalls eine eher seltene Ursache.

## Therapie bei Gastritis

Der Fokus bei einer Therapie einer Magenschleimhautentzündung liegt immer auf dem auslösenden Faktor:

- Bei einer bakteriell verursachten Gastritis (Typ B) und dem nachgewiesenen Vorliegen eines *Helicobacter pylori* wird sie je nach Abwägung des behandelnden Arztes häufig medikamentös angegangen.
- Ist eine Gastritis aufgrund einer Autoimmunerkrankung diagnostiziert (Typ A), so liegt der Schwerpunkt auf der Beseitigung der Entzündung sowie die Therapie von einem möglichen Vitamin-B12-Mangel.
- Werden die Beschwerden durch Medikamente ausgelöst (Typ C), sollte mit dem behandelnden Arzt über alternative Präparate gesprochen werden, die das aktuelle Medikament ersetzen können.
- So verhält es sich auch bei Auslösern der akuten Gastritis. In einem ausführlichen Anamnesegespräch sollten mit dem behandelnden Arzt oder dem Ernährungstherapeuten mögliche Auslöser und Ursachen für die Beschwerden gefunden und strukturiert angegangen werden. Spielen Stress, Nikotin oder Alkohol eine Rolle, sollten Wege gefunden werden, Stressursachen zu reduzieren und Lebensgewohnheiten zu ändern.

In einem Anamnesegespräch klären Sie mit Ihrem Arzt oder Ernährungstherapeuten mögliche Auslöser und Ursachen für Ihre Beschwerden.

### Jährlich Laborwerte testen lassen

Fragen Sie Ihren Hausarzt nach einem Labortest. In der Praxis sehen wir bei Menschen mit Gastritis oft einen Mangel an Mikronährstoffen. Deshalb sollten Sie mindestens einmal im Jahr **zusätzlich** folgende Laborparameter kontrollieren lassen:

- Holotranscobalamin (aktives Vitamin B12)
- Vitamin D
- Ferritin

# 80 LECKERE REZEPTE BEI GASTRITIS

Sie wissen nun, welche die wichtigsten Stellschrauben sind, um Ihr Verdauungssystem zur Ruhe kommen zu lassen. Im Folgenden finden Sie zahlreiche Rezepte, die Ihrem Magen guttun. Von Frühstücksideen über Snacks, vegetarische Schlemmereien und Rezepte mit Fisch und Fleisch bis hin zu Desserts ist für jeden Gaumen etwas dabei.



# FRÜHSTÜCK

## Dinkelporridge

Für 2 Portionen

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

### Eine Portion enthält:

372 kcal (1556 kJ)	3,8 g Fett
13,3 g Eiweiß	68,9 g Kohlenhydrate

### Zutaten

300 ml Milch, 1,5 % Fett  
 Vanilleextrakt  
 1 TL Honig  
 100 g Dinkelflocken  
 2 kleine reife Bananen  
 Zimt

### Zubereitung

- 1 Milch mit Vanilleextrakt, Honig und Dinkelflocken 10 Minuten köcheln lassen.
- 2 Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und in den fertigen Porridge geben. Mit etwas Zimt nach Bedarf abschmecken.

## Baked Oatmeal

Für 2 Portionen

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**  
**Ofenzeit: 20 Minuten**

### Nährwerte für 1 Portion

496 kcal (2075 kJ)	14,4 g Fett
20 g Eiweiß	65,8 g Kohlenhydrate

### Zutaten

1 Banane  
 120 g Haferflocken, fein  
 250 ml Milch, 1,5 % Fett  
 1 Ei  
 100 g Heidelbeeren, frisch oder TK  
 2 EL gemahlene Mandeln  
 Vanilleextrakt  
 1 TL Honig  
 Zimt

### Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Die Banane mit einer Gabel zerdrücken, mit den restlichen Zutaten in eine Auflaufform geben und vermengen.
- 3 Alles 10 Minuten quellen lassen und 20 Minuten in den Backofen geben.



# SUPPEN

## Kartoffelcremesuppe

Für 4 Portionen

**Zubereitungszeit: 40 Minuten**

### Eine Portion enthält:

305 kcal (1276 kJ)	13,3 g Fett
6,8 g Eiweiß	39,4 g Kohlenhydrate

### Zutaten

- 2 Karotten
- ½ Sellerieknolle
- 2 EL Rapsöl
- 8–9 mehlig kochende Kartoffeln
- 1 l Gemüsebrühe
- 100 g Frischkäse natur
- Salz, Pfeffer
- Majoran, getrocknet
- ½ Bund Petersilie, gehackt

### Zubereitung

- 1** Karotten und Sellerie schälen, in Würfel schneiden und im Rapsöl andünsten.
- 2** Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und dazugeben, alles mit Gemüsebrühe aufgießen und 20–30 Minuten köcheln lassen. Nach gewünschter Konsistenz etwas Wasser nachgeben.
- 3** Den Frischkäse dazugeben und die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren.
- 4** Mit den Gewürzen abschmecken und mit Petersilie garnieren.

## Süßkartoffelsuppe

Für 4 Portionen

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

### Eine Portion enthält:

357 kcal (1494 kJ)	22,1 g Fett
6,3 g Eiweiß	33 g Kohlenhydrate

### Zutaten

- 4 Karotten
- 2 Süßkartoffeln
- ¼ Knollensellerie
- 1 EL Olivenöl
- Salz, weißer Pfeffer
- 500 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 150 g Joghurt natur, 1,5 % Fett
- Kurkuma, Kreuzkümmel

### Zubereitung

- 1** Karotten, Süßkartoffeln und Knollensellerie schälen und grob würfeln.
- 2** Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Kokosmilch aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen.
- 3** Die Suppe pürieren. Vom Herd nehmen, Joghurt untermengen und mit den Gewürzen abschmecken.



## Pikante Pfannkuchen mit Spinat-Käse-Füllung

Für 4 Portionen

**Zubereitungszeit: 45 Minuten**

### Eine Portion enthält:

497 kcal (2079 kJ)	26 g Fett
23 g Eiweiß	40 g Kohlenhydrate

### Zutaten

200 g Dinkelmehl Type 630  
300 ml Milch, 1,5 % Fett  
2 Eier  
2 EL Rapsöl  
400 g Spinat, frisch oder TK  
Salz, Pfeffer  
Muskat  
2 EL Schmand  
200 g Feta

### Zubereitung

- 1 Mehl, Milch und Eier in eine Schüssel geben und mit einem Rührgerät zu einem Teig vermengen.
- 2 Eine beschichtete Pfanne erhitzen, einen Teil des Öls in die Pfanne geben und einen Schöpfer Teig in die Pfanne fließen lassen. Den Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun ausbraten.
- 3 Mit dem restlichen Teig genauso verfahren.
- 4 Den Spinat waschen, grobe Stellen vom Strunk entfernen und große Blätter halbieren. In einen kleinen Topf mit etwas Wasser und den Gewürzen geben, mit einem Deckel verschließen und bei mittlerer Hitze köcheln, bis der Spinat zerfallen ist.
- 5 Den Schmand unter den Spinat heben und den Feta in den Spinat bröseln.
- 6 Die Pfannkuchen mit der Spinat-Feta-Füllung bestreichen und zusammenrollen.



## Rezeptregister

### Frühstück

- Dinkelporridge 58
- Baked Oatmeal 58
- Hirse-Heidelbeer-Brei 60
- Bananen-Pancakes 60
- Schoko-Bulgur-Traum 62
- Schneller Früchtetraum 62
- Feine Dinkelbrötchen 63
- Rührei-Start 63
- Kurkuma-Latte mit Hafer 64
- Veganer Früchtestart 64

### Snacks und Dips

- Karotten-Estragon-Dip 66
- Cremiger Zucchini-dip 66
- Avocado-Käse-Dip 68
- Eierdip 68
- Selbstgemachtes Knusperbrot 70
- Heidelbeer-Schoko-Dip 70
- Haferbällchen 72
- Nuss-Honig-Hafer-Snack 72
- Joghurt mit Apfel-Zimt-Flavour 74
- Mandelcreme auf Dinkelbrot 74
- Himbeerbuni 76
- Schoko-Kokos-Bananen-Snack 76

### Suppen

- Kartoffelcremesuppe 78
- Süßkartoffelsuppe 78
- Pastinaken-Kürbis-Suppe 80
- Kartoffel-Kresse-Suppe 80

- Schneller Hähncheneintopf 82
- Petersilienwurzel-Cremesuppe 84
- Leichte Nudelsuppe 84
- Karotten-Kohlrabi-Suppe 85

### Vegetarische Hauptgerichte

- Pastinaken-Kartoffel-Puffer mit  
Apfelmark 86
- Süßkartoffel-Tortilla 88
- Couscous-Gemüse-Pfanne mit Feta 89
- Kartoffeln mit Spinat und Ei 90
- Nudel-Rahm-Pfanne 90
- Gnocchi mit Spinat 92
- Reis-Gemüse-Salat 92
- Zucchini-Tortilla 94
- Pasta mit Kräuterpesto 96
- Reisnudelsalat mit Mango und  
Zucchini 98
- Feldsalat mit Kartoffeldressing 98
- Couscoussalat mit Minze und Feta 99
- Ofenkartoffel mit Quark und Pastinaken-  
salat 100
- Pikante Pfannkuchen mit Spinat-Käse-  
Füllung 102
- Karotten-Hirse-Bratlinge mit  
Feldsalat 104
- Ofengemüse mit Kräutercremedip 106
- Turbopizza mediterran 108
- Herbstlicher Kürbissalat 109
- Kartoffel-Spinat-Auflauf 110
- Käse-Gemüse-Muffins 112

Ofenkürbis mit Spinat-Feta-Füllung 112  
Quinoa-Bratlinge mit Feldsalat 114  
Bunter Rote-Bete-Salat 115

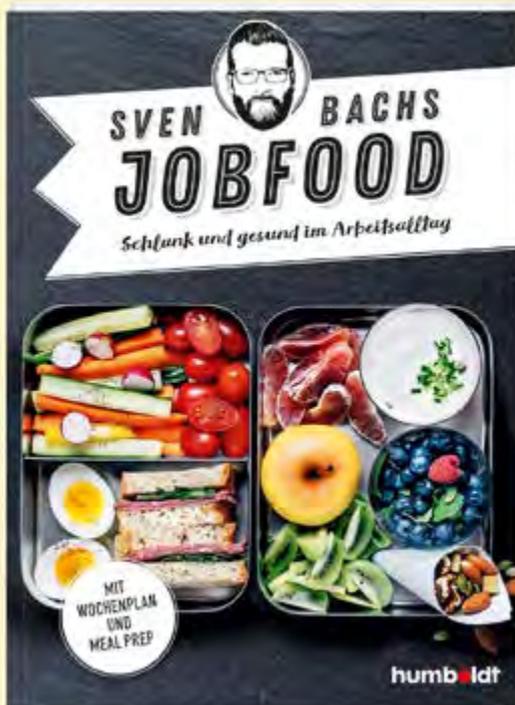
### Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch

Zucchini-Hackfleisch-Lasagne 116  
Putenschnitzel mit Kartoffelpüree und  
Karottengemüse 118  
Schweinefilet mit Fenchel-Brokkoli-  
Gemüse 119  
Spaghetti alla Carbonara light 120  
Hähnchen-Kokos-Pfanne 122  
Tatar-Reis-Pfanne 122  
Minutensteak mit Kartoffelspalten und  
Quarkdip 123  
Geflügel-Couscous-Salat 124  
Nudel-Spinat-Auflauf mit Putenbrust 125  
Putengeschnetzeltes mit Nudeln und  
Salat 126  
Zucchini-Hack-Kartoffel-Pfanne 127  
Blitztopf mit Rinderhack und  
Gemüse 127  
Kabeljaufilet auf Gemüsebeet 128  
Gedünsteter Lachs mit Zitronen-  
Basilikum-Soße und Gemüse 129  
Nudel-Lachs-Pfanne 130  
Sommerrollen mit Shrimps 132  
Seelachs-Gemüse-Pfanne 134  
Thunfisch-Pasta-Salat 135  
Gemüse-Fisch-Curry 136  
Nudeln mit Lachscremesoße 137

### Desserts und Kuchen

Biskuitrolle 138  
Vanillewaffeln 140  
Erdbeertiramisu 140  
Karotten-Mandel-Hafer-Kuchen 142  
Grießflammeri mit Aprikosen 142  
Schoko-Mandel-Tassenkuchen 144  
Haferquadrate 144  
Fruchtiger Kokoskuchen 146  
Quark-Vanille-Auflauf mit Heidel-  
beeren 146  
Apfeltaschen 147

# Schlank im Job!



Stand 2021. Änderungen vorbehalten.

- Mehr als ein Kochbuch für Berufstätige: Alles rund um gesundes Essen im Beruf und zuhause
- Stress, Naschen und zu Fettiges: viele Berufstätige kämpfen mit ihrem Gewicht und dem Mittagstief
- Viele leckere, schnelle Rezepte für den Abend und als Meal Prep zum Mitnehmen

## Sven Bachs Jobfood

148 Seiten, 54 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-332-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# Gesund genießen mit hochwertigem Eiweiß

Stand 2021. Änderungen vorbehalten.



- Internationale Gesundheitsgesellschaften sind sich einig: mehr Eiweiß fördert die Gesundheit
- Nahrung mit einem hohen Proteinanteil gehört zu den effektivsten Helfern, wenn es ums Abnehmen und Muskelaufbau geht
- Alle Rezepte sind alltagstauglich und enthalten die wichtigen Nährwertangaben

Martina Amon

## **111 High-Protein-Rezepte**

168 Seiten, ca. 60 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2947-9

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-8426-3015-4 (Print)**

**ISBN 978-3-8426-3016-1 (PDF)**

**ISBN 978-3-8426-3017-8 (EPUB)**

**Abbildungen:**

*Titelmotiv:* shutterstock / Liliya Kandrashevich

*Martina Amon, Sven Bach:* 5

*stock.adobe.com:* bilderzweig: 8; Yulia Furman: 19; miya227: 40; Yaruniv-Studio: 56/57; nesavinov: 59; photosimysia: 61; Yulia Furman: 65; robynmac: 67; Tanya\_F: 69; Svetlana Monyakova: 71; Manuta: 73; ricka\_kinamoto: 75; Impact Photography: 77; MissesJones: 79; Anna Pustynnikova: 81; supercat67: 83; Eddie: 87; JJAVA: 89; Barbara Pheby: 91; lilechka75: 95; nerudol: 97; ipopba: 99; Dar1930: 101; Lilechka75: 103; Olha Afanasieva: 107; A\_Lein: 109; fkruger: 111; Azurita: 113; Anna\_Shepulova: 115; fahrwasser: 117; jd-photodesign: 120; takayama: 121; Vladislav Nosik: 124; robynmac: 126; manyakotic: 131; Anna Subbotina: 132; Iblinova: 133; DorisHeinrichs: 141; A\_Lein: 143; Anastasia Izofatova: 145  
*123rf.com:* Vincenzo De Bernardo: 85, 118; Corinna Gissemann: 128; handmadepictures: 135; Sergejs Rahunoks: 136; Piyaphat Detbun: 147  
*iStockphoto.com:* lucheazar: 93; dirkr: 105; Dejan Kolar: 139

## Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

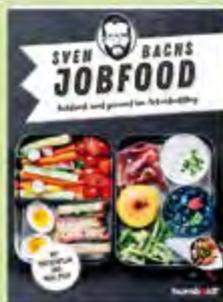
Martina Amon coacht seit 10 Jahren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen zu gesunder Ernährung und einem entspannten Umgang mit Stress. Als staatlich geprüfte Diätassistentin, Sozialpädagogin und Stressmanagementtrainerin behandelt sie auch Menschen mit Übergewicht, Essstörungen und Unverträglichkeiten.



Sven Bach ist seit 20 Jahren einer der erfolgreichsten Ernährungsexperten Deutschlands. Der staatlich geprüfte Diätassistent therapiert Patientinnen und Patienten mit ernährungsabhängigen Erkrankungen. Seit 14 Jahren ist er zudem für verschiedene Funk- und Fernsehsender als Ernährungsexperte tätig. Zusammen haben sie die EssWert GmbH & Co. KG gegründet, die Unternehmen bei der Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen unterstützt.



## Außerdem von Sven und Martina erschienen:



ISBN 978-3-86910-332-7  
€ 19,99 [D]



ISBN 978-3-86910-692-2  
€ 19,99 [D]

## Die richtigen Lebensmittel auswählen – reizarm genießen

Schmerzen im Oberbauch, Übelkeit und verminderter Appetit – das alles können Symptome einer Magenschleimhautentzündung sein. Die Ursachen der Erkrankung sind vielfältig, ebenso die Therapiemöglichkeiten. Bei allen Formen der Gastritis hat sich jedoch die Ernährungstherapie bewährt – sie lindert die Beschwerden und bremst die Entzündung. Die Ernährungsexperten Sven Bach und Martina Amon erklären in diesem Ratgeber Ursachen und Symptome, geben Tipps zur Lebensmittelauswahl und zeigen, wie auch Lebensstilveränderungen und Stressabbau helfen können. Mit vielen bekömmlichen Rezepten wie zum Beispiel: Hirse-Heidelbeer-Brei, Nudel-Rahm-Pfanne, Pastinaken-Kürbis-Suppe, Putenschnitzel mit Kartoffelpüree und Karottengemüse, Seelachs-Gemüse-Pfanne, Vanillewaffeln.

### Das spricht für dieses Buch:

- Praktische Hilfestellungen: Wie Sie Ihre Ernährung umstellen und lernen, was Sie vertragen.
- Die Rezepte wurden nach den aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE entwickelt, sind absolut alltagstauglich und enthalten alle wichtigen Nährwertangaben.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-3015-4



9 783842 630154

19,99 EUR (D)

**Den Magen beruhigen –  
das raten die  
Ernährungsexperten**