

Jeder Tag ein Genuss

Wie Sie mit einer
gesundheitsbewussten
Ernährung Blähungen
und Völlegefühl
vorbeugen



*Mit wertvollen Tipps
und leckeren Rezepten*

Guten Appetit!

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen – wie wahr. Unsere Ernährung ist die Grundlage unseres Wohlbefindens. Doch leider ist sie auch Ursache für mancherlei Beschwerden. Dazu gehören auch Blähungen und Völlegefühl, eine erste und meist unmittelbare Reaktion des Körpers.

Selten Besorgnis erregend, sind sie jedoch meist unangenehm. Aber Sie müssen sich nicht damit abfinden.

Durch eine gesunde Ernährung und viel Freude am Genießen bewirken Sie schon eine ganze Menge. Mit konkreten Tipps und köstlichen Rezepten möchte Ihnen dieser kleine Ratgeber helfen, Ihren Ernährungsalltag rundum zu genießen.



Bitte beachten Sie:

Die im Folgenden genannten Tipps sind nur allgemeiner Natur. Bei verordneter Diät oder bekannten Nahrungsmittelunverträglichkeiten folgen Sie bitte unbedingt den Anordnungen Ihres Arztes.

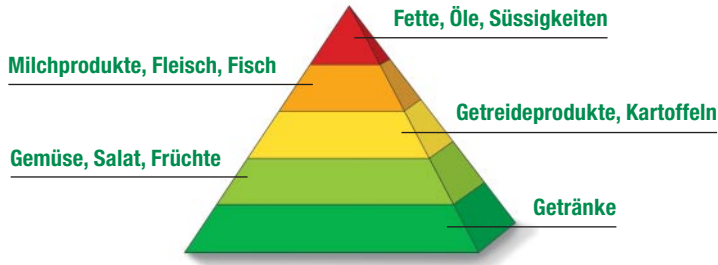
Inhalt

Seite

| | |
|---|----|
| Hauptsache ausgewogen: Grundlagen der gesunden Ernährung | 4 |
| Täglich genießen: Geniebertipps für Ihren Alltag | 6 |
| Blähungsbedingte Verdauungsprobleme | 8 |
| Am besten vorbeugen | 10 |
| Das Ernährungstagebuch | 12 |
| Täglich schnelle Hilfe | 14 |
| Köstliche Rezepte | 16 |

Hauptsache ausgewogen

Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung ist das A und O des Wohlbefindens – aber nicht immer der Fall. Viele Menschen ernähren sich zu einseitig, zu fett, zu süß, zu reichhaltig. Doch keine Angst vor komplizierten Vorschriften. Die wichtigste Regel lautet: Nicht den Spaß verderben lassen. Essen sollte nicht zum Stress werden, Ernährung nicht zur Wissenschaft. Oft hilft schon ein wenig mehr Abwechslung im Speiseplan, eine sorgfältige Auswahl der Nahrungsmittel und bewussteres Genießen, um aus der alltäglichen eine gesunde Ernährung zu machen.



Tag für Tag gesund genießen:

- Die richtige Grundlage: Getreideprodukte und Kartoffeln**
 Sie liefern eine Menge wichtiger Nährstoffe, sind reich an Ballaststoffen und haben wenig Fett.
- 5 gewinnt: Täglich 5 Portionen Obst und Gemüse**
 Wenig Kalorien, dafür viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe.

- Die Milch macht's: täglich 2 bis 3 Portionen Milch oder Milchprodukte**
 Mit viel Calcium die beste Voraussetzung für gesunde Knochen und Zähne.

- Meer genießen: Seefisch 1 bis 2 Mal pro Woche**
 So verbessern Sie Ihre Jodversorgung und bereichern Ihren Speiseplan.

- Fleischeslust: 2 bis 3 Mal wöchentlich**
 In Fleisch und Wurst stecken viele wichtige Mineralstoffe, Vitamine und hochwertiges Eiweiß. Aber achten Sie beim Einkauf auf die magere Variante.

- Höchstens 3 Eier pro Woche!**
 Lecker, vielseitig, aber mit sehr viel Cholesterin.

- Fett, aber richtig**
 Zuviel Fett führt zu Übergewicht. Gehen Sie sparsam damit um, indem Sie z. B. Gemüse nur dünsten, Fleisch nicht panieren und in beschichteten Pfannen braten. Verwenden Sie für Salate hoch-

wertige Pflanzenöle wie kaltgepresstes Olivenöl oder Rapsöl. Und achten Sie auf versteckte Fette.

- Süßes ohne Reue – einmal täglich**
 Naschen ist erlaubt, aber in Maßen. **Unser Tipp:** Zelebrieren Sie diesen besonderen Moment am Tag.

- Trinken! Mindestens 1,5 Liter am Tag**
 Am besten Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Obstsaft-schorlen oder Gemüsesaft. Kaffee, schwarzer Tee oder alkoholische Getränke tragen dagegen nicht zur Flüssigkeitsbilanz bei.

Übrigens: Bei einer Umstellung auf ballaststoffreichere Ernährung können kurzfristig Verdauungsbeschwerden vermehrt auftreten. Wichtig ist es, mehr zu trinken, um keine Verstopfung hervorzurufen.

Täglich genießen

Essen mit Genuss? Das ist längst nicht alltäglich. Für viele ist es lästige Pflichterfüllung, oft unter Zeitdruck in der kurzen Mittagspause erledigt. Manchmal scheint es auch eine Wissenschaft zu sein. Dabei ist es gar nicht so schwierig und zu einem großen Teil reine Einstellungssache: Jede Mahlzeit nicht als Zeitverschwendung zu begreifen, sondern als bewussten Genuss.

Geniebertipps für Ihren Alltag:

● Zeit und Ruhe

Genießen Sie das Leben mit jedem Bissen. Am besten in entspannter Atmosphäre und ohne Zeitdruck.



● Gut gekaut ist halb verdaut

Je besser Sie kauen, desto mehr Arbeit ersparen Sie Ihrer Verdauung – und Ihnen vermutlich Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl.

● Kleine Pausen einlegen

Das Sättigungsgefühl stellt sich erst nach 15 bis 20 Minuten ein. Essen Sie daher langsam und mit Pausen. So merken Sie besser, wann Sie wirklich satt sind, und nehmen nicht mehr zu sich, als Ihr Organismus benötigt.

● Essen nur bei Hunger

Hören Sie beim Essen nicht auf Konventionen oder Gruppenzwänge, sondern auf Ihren Körper. Erst mit dem Hungergefühl sagt er Ihnen verlässlich, dass Sie tatsächlich etwas brauchen.

● Keine Verbote

Gesund oder ungesund? Auf die Menge kommt es an! Feiern Sie Ihre „kleinen Sünden“ als besondere Momente. Das verringert die Gefahr unkontrollierter Fressattacken.

● Neugierig bleiben

Probieren Sie öfter mal was Neues. Lassen Sie sich von Kochbüchern oder einem Gang über den Markt inspirieren zu täglich neuer Genießerlust.

● Zwei Worte zum Gewicht

Das richtige Körpergewicht ist das Wohlfühlgewicht. Um es korrekt zu „ermitteln“, müssen Sie allerdings ehrlich zu sich selbst sein – was nicht immer ganz einfach ist.

Als objektiver Maßstab hat sich der sogenannte Body-Mass-Index bewährt:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht [kg]}}{(\text{Körpergröße [m]})^2}$$



Beispielrechnung für den BMI:

76 Kilogramm Gewicht bei 1,75 m Größe.
 $76 : (1,75 \times 1,75) = 24,82.$

Laut Klassifikation der Deutschen Gesellschaft für Ernährung liegt der ideale BMI bei Frauen zwischen 19 und 24 kg/m², bei Männern zwischen 20 und 25 kg/m².

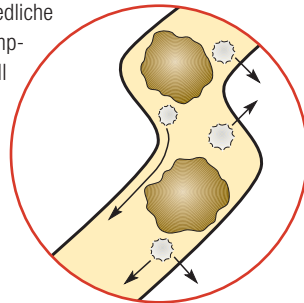
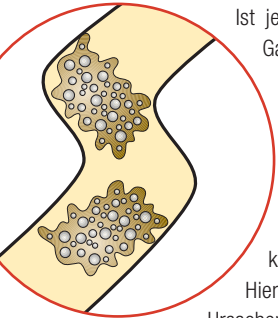
Bei einem BMI über 24 bei Frauen und über 25 bei Männern spricht der Arzt von Übergewicht.

Zuviel Gas im System?

Der Magen-Darm-Trakt muss täglich bis zu 14 Liter Gas bewältigen. Das gelingt normalerweise ohne größere Schwierigkeiten.

Ist jedoch die zügige Entfernung der Gase gestört oder ist zuviel Gas im Verdauungssystem, kann sich im Darm ein zäher Schaumbrei bilden. Dieser schließt das Gas in kleinen Bläschen so fest ein, dass es nicht entweichen kann. Im weiteren Verdauungsprozess kommt es häufig zum Gasstau.

Hierfür gibt es unterschiedliche Ursachen, und auch die Symptome können sehr individuell ausgeprägt sein.



Die Ursachen

- Verschlucken von Luft; geschieht ständig, aber im Übermaß vor allem durch zu hektisches und rasches Essen
- Hektik und Stress
- Unausgewogene Ernährung
- Blähende Nahrungsmittel; welche das sind, sehen Sie auf Seite 11
- Bewegungsmangel

Die Symptome

Die häufigsten Beschwerden sind:

- Unangenehmes Druck-, Spannungs- und Völlegefühl
- Kolikartige Schmerzen
- Blähbauch
- Darmgeräusche (Gluckern, Kollern)
- Darmbewegungen
- Abgang von Darmgasen
- Aufstoßen, Übelkeit, selten Erbrechen
- Appetitlosigkeit
- Sodbrennen

Bitte beachten Sie:

Nicht immer sind die Ursachen harmloser Natur. Bei schwerwiegenden, länger anhaltenden oder wiederkehrenden Beschwerden ist ein Arztbesuch dringend empfohlen.

Vorbeugen ist die beste Medizin

Sie müssen sich nicht mit Blähungen und Völlegefühl abfinden. Damit es gar nicht erst dazu kommt, können Sie von vornherein einiges tun.

● Blähende und Völlegefühl fördernde Nahrungsmittel meiden

Die nebenstehende Liste verrät Ihnen, welche das sind.

● Genussmittel in Maßen

Koffein, Teein, Nikotin, Alkohol, Süßigkeiten – Sie müssen nicht völlig darauf verzichten, aber weniger ist mehr, sprich: mehr Beschwerdefreiheit.



● Kein Stress

Nur nicht hetzen lassen. Pausen sind notwendig, denn sie erhöhen Ihre Leistungsfähigkeit. Nehmen Sie sich also genügend „Frei-Zeit“, insbesondere für die Mahlzeiten

● Essen mit Genuss und bewusst

Freude am Essen beruhigt die Nerven, reduziert Stress, setzt Glückshormone frei und sorgt zu einem gut Teil dafür, dass Blähungen und Völlegefühl gar nicht erst entstehen.

● Bewegung!

Am besten täglich. Sie müssen ja nicht gleich zum Leistungssportler werden. Mit einem strammen Spaziergang von 20 Minuten am Tag ist schon viel getan, am besten nach einer Hauptmahlzeit.

Diese Nahrungsmittel sollten Sie meiden oder nur in geringen Maßen zu sich nehmen:

● Fettreiche Speisen

● Starken Kaffee, hochprozentigen Alkohol und Nikotin

● Zuckerreiche Lebensmittel, Süßigkeiten und Süßspeisen

● Lufthaltige Lebensmittel, z. B. Softeis, aufgeschlagene Sahne und kohlen säurehaltige Getränke wie Cola und Bier

● Diätetische Lebensmittel, die Sorbit oder andere Zuckersubstitute enthalten, z. B. zuckerfreie Kaugummis

● Trockenobst wie Feigen und Datteln

● Hülsenfrüchte

● Alle Kohlsorten; Blumenkohl und Broccoli werden in der Regel gut vertragen, wenn man nur die Röschen verwendet

● Ofenfrisches Brot – lieber das Brot einen Tag liegen lassen

● Zwiebeln und Zwiebelgewächse, z. B. Lauch oder Frühlingszwiebeln

● Champignons und Schwarzwurzeln

● Zu viel rohes Obst und Gemüse; lieber Obst oder Gemüse leicht dünsten

Das Ernährungstagebuch: Ursachenforschung mit System

Nicht immer sind die Ursachen für Blähungen und Völlegefühl klar erkennbar. In solchen Fällen hilft ein sogenanntes Ernährungstagebuch. Hier notieren Sie, was Sie wann und unter welchen Umständen gegessen und getrunken haben, welche Beschwerden wann aufgetreten und wann Sie wieder abgeklungen sind.

Wenn Sie das Protokoll konsequent führen, werden vermutlich bereits nach wenigen Tagen die Auslöser für Ihre Beschwerden deutlich.



Das Ernährungstagebuch

Im Beispiel war das Völlegefühl am Morgen stressbedingt. Grund für die Blähungen am Abend war mit Sicherheit die Soße Bolognese (Zwiebeln und Knoblauch), aber auch der Salat kommt als Ursache in Frage. Gewissheit verschafft hier die längere Beobachtung Ihrer Ernährungsgewohnheiten.

Unser Tipp: Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und essen Sie in Ruhe und bewusst.

Beispiel:

| Zeitpunkt der Mahlzeit | Art der Mahlzeit | Verzehr-Situation | Beschwerden danach | Auftreten der Beschwerden | Abklingen der Beschwerden |
|------------------------|---|--|----------------------|---------------------------|---------------------------|
| 7:25 Uhr | 1 Tasse Kaffee; 1 Stück trockenes Brot | War in Eile, weil zu spät aufgestanden; musste aber etwas im Magen haben wegen wichtigem Geschäfts-termin | Leichtes Völlegefühl | Auf dem Weg zur Arbeit | Gegen 10 Uhr |
| 13:00 Uhr | Gemischter Salat, Spaghetti Bolognese, Erdbeerquark | Mittagspause mit Kollegen, habe Hunger, Hektik legt sich | Blähungen | Gegen Abend | Am nächsten Morgen |

Die Helfer für akute Fälle

Bewährte Hausmittel

Bei akuten Blähungen stehen Ihnen viele Rezepte aus „Großmutter's Apotheke“ zur Verfügung, z. B. Kräutertees aus Fenchel, Kümmel oder Melisse. Auch ein warmes Bad bringt oft spürbare Linderung. Hilfreich kann auch eine Bauchmassage sein: Lassen Sie dazu Ihre Hand im Uhrzeigersinn auf dem Bauch kreisen. Der Druck darf durchaus kräftig sein, sollte aber angenehm bleiben.



Schnelle Hilfe, sanfte Wirkung: Espumisan®

Wenn Hausmittel gerade nicht anwendbar sind oder Sie Blähungen einfach vorbeugen möchten, helfen Espumisan® Perlen schnell und sanft. Espumisan® Perlen enthalten den bewährten Wirkstoff Simeticon. Er setzt die im Verdauungsbrei fest eingeschlossenen blähenden Gase frei. Diese können dann rasch über die natürlichen Wege, zumeist über den Blutkreislauf entfernt werden.

Bestens verträglich

Espumisan® Perlen helfen mit einem rein physikalischen Wirkprinzip. Wie feiner Sand, den man über ein Schaumbad verteilt, zerstört der Wirkstoff Simeticon die Oberflächenspannung der Schaumbläschen im Darm. Und wie Sand unverändert zum Grund sinkt, wird der Wirkstoff völlig unverändert wieder ausgeschieden. Deshalb ist Simeticon völlig unbedenklich, selbst für Schwangere und Stillende. Nebenwirkungen sind, von sehr seltenen Überempfindlichkeitsreaktionen auf einen der Hilfsstoffe abgesehen, nicht bekannt. Und das seit über 40 Jahren.

Espumisan® Perlen

- Kleine Perle – leicht zu schlucken
- Geschmacksneutral
- Zucker- und lactosefrei



Kleine Perle, große Wirkung

Übrigens: Espumisan® gibt es auch als Kautablette mit erfrischendem Pfefferminzgeschmack und als Emulsion mit angenehmem Bananengeschmack speziell für Säuglinge und Kleinkinder.

Espumisan® Perlen, Espumisan® Emulsion, Espumisan® Kautabletten. Wirkstoff: Simeticon. Zur symptomatischen Behandlung gasbedingter Magen-Darm-Beschwerden, wie z. B. Blähungen (Meteorismus), Völlegefühl. Espumisan® Emulsion zusätzlich: Säuglingskoliken (Dreimonatskoliken), als Entschäumer bei Vergiftungen mit Spülmitteln. Espumisan® Perlen enthalten Methyl-4-hydroxybenzoat, Glycerol, Gelborange S (E 110). Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. BERLIN-CHEMIE AG (Stand 7.04)

Sellerie Bouillon

■ raffiniert ■ vegetarisch

Zutaten

Für 4 Portionen:

150 g Grünkernschrot, 5 El Öl
 1 3/4 l Gemüsebrühe (Instant)
 1 Ei (Gew. - Kl. 3)
 Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)
 Muskatnuss (gerieben)
 600 g Knollensellerie (fein gewürfelt)
 2 El Zitronensaft
 2 Möhren (in dünnen Scheiben)
 1 Handvoll Selleriegrün (gehackt)



Zubereitung

1 Schrot in 3 El Öl glasig dünsten, mit 1/4 l Brühe zugedeckt 15 Minuten ausquellen, dann etwas abkühlen lassen. Ei, Salz, Pfeffer und Muskat unterrühren.

2 500 g Selleriewürfel mit Zitronensaft mischen, die übrigen erst im restlichen Öl hellbraun braten, dann 15 Minuten in 1 l Gemüsebrühe garen. Herausnehmen, abtropfen lassen, hacken und unter die Grünkernmasse rühren. Mit 2 Teelöffeln ca. 30 kleine Klöße abstechen.

3 Portionsweise 4 Minuten in der restlichen Brühe garen, abgetropft warm halten.

4 Möhren und restliche Selleriewürfel 7 Minuten in der Brühe garen. Salzen und pfeffern. Mit Selleriegrün und Klößen servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde und 30 Minuten

Nährwerte pro Portion

10 g Eiweiß

16 g Fett

37 g Kohlenhydrate

339 Kalorien

Bulgursalat mit Sesam-Schafskäse

■ vegetarisch ■ ganz einfach

Zutaten

Für 4 Portionen:

Salz, 150 g Bulgur (Weizengrütze)
 1–2 Tl ungeschälte Sesamsaat
 400 g milder, schnittfester Schafskäse
 4 El Olivenöl (extra vergine)
 1 1/2 El Zitronensaft (frisch gepresst)
 weißer Pfeffer,
 1/2 Bund glatte Petersilie
 100 g Möhren, 150 g Salatgurke
 1 El Limettensaft, 75 g Rucola



Zubereitung

1 375 ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Bulgur einstreuen, kurz umrühren und am Herdrand zugedeckt 35 Minuten ausquellen lassen. Falls das Wasser nicht vollständig aufgenommen sein sollte, Bulgur in einem Sieb abtropfen lassen.

2 Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Den Schafskäse in etwa 1 cm lange Stäbchen schneiden. 2 El Olivenöl mit dem Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer und der Hälfte des Sesams verrühren. Käse unterheben und 30 Minuten marinieren.

3 Petersilienblätter abzupfen und hacken. Möhren schälen und sehr fein würfeln. Gurke längs halbieren, entkernen und sehr

fein würfeln. Bulgur mit dem Gemüse, Limettensaft und restlichen Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Kurz vor dem Servieren Rucola waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Rucola mit dem Schafskäse mischen. Bulgursalat auf 4 Teller geben und mit dem restlichen Sesam bestreut servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Nährwerte pro Portion

22 g Eiweiß

30 g Fett

30 g Kohlenhydrate

479 Kalorien

Gespickter Seeteufel

■ Raffiniert ■ lässt sich vorbereiten

Zutaten

Für 4 Portionen:

1 Glas Sardellen (35 g EW)
 1 Zweig Rosmarin
 1 Seeteufel (küchenfertig, ca. 1,2 kg)
 3 El Zitronensaft, grober schwarzer Pfeffer
 10 El Olivenöl, 1 El Tomatenmark
 1 El Paprikapulver (edelsüß)
 1 Dose geschälte Tomaten (800 g EW)
 Salz, 1/2 Tl Zucker
 weißer gemahlener Pfeffer



Zubereitung

- Sardellen kalt abspülen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Den Rosmarin in Büscheln abzupfen. Den Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln und kräftig mit Pfeffer würzen, dann mit Sardellen und Rosmarin spicken. Mit dem restlichen Rosmarin bestreuen und abgedeckt kalt stellen.
- Für die Sauce das Tomatenmark in 4 El Olivenöl anschwitzen.
- Die Tomaten im Sieb abspülen und dazugeben, mit einem Holzlöffel fein zerkleinern. Mit Salz, Zucker und weißem Pfeffer würzen und ohne Deckel bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten dick einkochen.

Inzwischen den Backofen auf 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) vorheizen.

- Die Tomatensauce in eine flachen Gratinform gießen, den Fisch leicht salzen und daraufsetzen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und auf der untersten Einschubleiste 20–25 Minuten garen. Dann auf der 2. Einschubleiste von oben weitere 5–10 Minuten garen.

Zubereitungszeit: 1 3/4 Stunden

Nährwerte pro Portion

| | |
|------|---------------|
| 50 g | Eiweiß |
| 29 g | Fett |
| 10 g | Kohlenhydrate |
| 525 | Kalorien |

Joghurtsorbet mit Melonen-Pfirsich-Kompott

■ Raffiniert ■ ganz einfach

Zutaten

Für 6 Portionen:

15 g frische Ingwerwurzel
 200 g Zucker, 150 ml Zitronensaft
 2 1/2 Blatt weiße Gelatine
 1 Galia-Melone (1 kg)
 500 g Magermilchjoghurt
 1/2 Bund Zitronenmelisse, 1 Vanilleschote
 450 ml Orangensaft (frisch gepreßt)
 1 gestrichene El Speisestärke
 1 Pfirsich (175 g)



Zubereitung

- Ingwer schälen, fein reiben. Mit 175 g Zucker, 120 ml Zitronensaft und 200 ml Wasser bei starker Hitze ca. 10 Minuten sirupartig einkochen lassen. Gelatine kalt einweichen, gut ausdrücken, im Sirup auflösen.
- Melone längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herauschaben. Melone erst in Spalten, dann von der Schale schneiden. 200 g Fruchtfleisch in dekorative Stücke schneiden und beiseite stellen. Rest fein pürieren.
- Melonenmark mit dem Zuckersirup verrühren und durch ein feines Sieb gießen. Joghurt glatt einrühren, 10 Melisseblätter fein hacken und untermischen.
- Das Sorbet in einer Eismaschine etwa 45 Minuten gefrieren und noch 30 Minuten in das Gefrierfach stellen.

- Inzwischen die Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und beides mit Orangensaft, restlichem Zucker und Zitronensaft zum Kochen bringen. Stärke mit kaltem Wasser verrühren und einrühren. 10 Minuten leise köcheln lassen, dann die Vanilleschote entfernen und den Topf vom Herd nehmen.

- Pfirsich halbieren, den Stein herausdrehen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Pfirsich und Melone unter die Orangensauce mischen und kalt werden lassen. Das Sorbet mit einem in heißes Wasser getauchten Esslöffel oval formen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Nährwerte pro Portion

| | |
|------|---------------|
| 6 g | Eiweiß |
| 0 g | Fett |
| 59 g | Kohlenhydrate |
| 277 | Kalorien |

Bestens informiert: www.espumisan.de



Auf den Internetseiten von Espumisan® erwarten Sie viele nützliche Informationen rund um das Thema Blähungen und Völlegefühl: Tipps zu Ernährung und Bewegung, Infos für Schwangere und Kleinkinder, Hinweise für Urlaub und Reise, köstliche Rezepte zum Herunterladen – und vieles mehr!

Klicken Sie doch mal rein.

© 2005 BERLIN-CHEMIE AG, 12489 Berlin. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise nur mit Genehmigung der BERLIN-CHEMIE AG. Unser besonderer Dank gilt Frau Dr. med. Verena Grampp, die durch ihre fachliche Beratung die Erstellung dieses Ratgebers unterstützte. Konzeption, Text und Gestaltung: VENUS & KLEIN Communication Consulting GmbH, Berlin.

Apothekenstempel



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**