

# Ernährungsumstellung - Schonkost (Teil 1)

## Leitfaden für Ernährungsumstellung

Dies soll nur eine kleine Anregung für Leute sein, die über eine Ernährungsumstellung nachdenken, ich übernehme keine Garantie für Vollständigkeit. Wer sich aber endgültig für eine Ernährungsumstellung entscheidet, sollte sich auf jeden Fall gründlich informieren und vorbereiten.

### Warum eine Ernährungsumstellung?

Dem Verdauungstrakt kommt eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden des Menschen zu. Nicht nur bei Krankheiten, die den Verdauungstrakt betreffen, auch bei andern Krankheiten, bei denen auf den ersten Blick kein Zusammenhang zum Magen oder Darm bestehen, können durch eine Ernährungsumstellung erheblich verbessert werden.

Mehrere Fakten machen diesen Zusammenhang etwas klarer.

Der Verdauungstrakt stellt die größte Außenoberfläche des Menschen dar, geschätzt eine Fläche von 100 bis 1000 qm. Es besteht durch diese riesige Fläche intensiver Kontakt zur Umwelt. Etwa 10 Millionen Keime halten sich im Darm ständig auf. Die Anzahl unserer Körperzellen beträgt ca. 1 Million. Somit haben wir 10-mal mehr Keime als Körperzellen. An keiner Stelle des Körpers, mal vom Gehirn abgesehen, gibt es so eine große Anzahl von Nervenzellen wie im Darmtrakt. Schon die alten Griechen wussten Bescheid über das „Bauchhirn“. Zudem befinden sich 70 % der Lymphknoten des Menschen im Darm.

### Getreide & Co

Bei der Schonung von Magen und Darm spielen gekochtes Getreide, Kartoffeln und Reis eine wichtige Rolle. Das Getreide hat einen hohen Faseranteil, womit die Muskulatur des Darmes trainiert und der Darm von innen massiert wird. Rohes Getreide führt oft zu Darm-Reizungen mit vermehrten Darmgeräuschen und Gasentwicklung, bei gekochtem Getreide ist das nicht der Fall. Es hat eine ähnlich beruhigende Wirkung wie Hafer- und Reis-Schleim. Das gekochte Getreide enthält viele Mineralien und Vitamine (vor allem B-Vitamine). Ähnlich gut verträglich sind Kartoffeln und Reis, die für die meisten Menschen eine vertraute Nahrung sind.

### Welches Getreide ist geeignet?

Ob Weizen, Hafer, Roggen, Gerste, Dinkel, Buchweizen oder Grünkern bzw. Mischungen wie Drei-, Fünf- oder Sechskorn, das kann jeder selbst entscheiden. Weizen regt allerdings die Verdauung an und kann auch zu Blähungen führen. Alternativ kann aber auch Amaranth oder Quinoa verwendet werden.

### Menge und wann?

Pro Mahlzeit kann man eine Richtgröße von 50 bis 140 Gramm Getreide annehmen. Diese hängt von Alter, Aktivität und Verträglichkeit ab. Bei Kartoffeln und Reis gibt es meist keine Mengenprobleme. Grundsätzlich gilt aber nur so viel essen, wie es einem guttut. Zwischen den Mahlzeiten ca. 5 Stunden nichts essen.

## Was mache ich mit dem Getreide?

Die Art der Körnung, ob grob oder fein, kann jeder nach Geschmack festlegen. Sollte man allerdings zu Blähungen neigen, ist es ratsam, das Getreide fein zu mahlen.

Grob geschrotetes Getreide sollte über Nacht oder mindestens 30 min eingeweicht werden. Am besten in der selbst gekochten Gemüsebrühe. Ist das Getreide fein geschrotet, so kann man auf das Einweichen verzichten.

Nun kocht man alles ca. 30min in 500ml Brühe und hat eine schmackhafte Getreidesuppe. Kartoffeln oder Reis können ohne Einweichen auch einfach direkt in der Gemüsebrühe gekocht werden.

## Gemüsebrühe - welche Zutaten

Bei der Zubereitung der Gemüsebrühe sind keine Grenzen gesetzt. Alle Arten von Gemüse sind erlaubt ganz nach dem eigenen Geschmack. Gewürze und Kräuter sind ebenfalls erlaubt. Das Gemüse sollte aber mindestens 30min in 1,5l Wasser kochen (ausreichend für einen Tag – je Mahlzeit 500ml). Man verwendet nur die reine Brühe, das ausgekochte Gemüse wird herausgenommen.

## Frühstück doch lieber „süß“

Wenn man das Frühstück lieber süß mag, dann sollte man das Getreide nach Porridge-Art zubereiten. Statt mit Brühe wird es z. B. mit Zimt, Vanille und/oder Süßstoff in Wasser gekocht.

## Getränke

Vorzugsweise Wasser ohne Kohlensäure und ungesüßter Tee. Kaffee in Maßen ist auch erlaubt.

## Nicht erlaubt sind:

Zucker, Honig, Sirup u.ä. sowie Obst, Milchprodukte, Fleisch, Fleischprodukte und Alkohol

**ACHTUNG:** Diese Schonkost maximal 2 Tage durchführen. Sie dient dazu, den Magen-Darm-Trakt kurzzeitig zu entlasten und quasi den Reset-Knopf zu drücken. Im Anschluss am besten mit einer erweiterten Schonkost fortfahren.

---

## Vorschlag für eine Gemüsebrühe

So mag ich sie am liebsten

2 Zwiebeln  
3 große Karotten  
1 Knollensellerie  
2 Tomaten  
1,5l Wasser  
Salz

- Die Zwiebeln abziehen und vierteln. Karotten und Sellerie putzen und grob schneiden. Tomaten vierteln.
- Alles mit etwas Salz in 1,5l Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze 30min köcheln lassen.
- Das Gemüse raus nehmen. Es wird nur die klare Brühe verwendet.