



VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG Gewusst wie

© stock.adobe.com (3)



MIRJAM ARAGÓN
IST GANZHEITLICHE
ERNÄHRUNGS-
BERATERIN UND
TRAUMA-THERAPEUTIN.
MEHR ÜBER SIE,
IHRE TÄTIGKEITS-
FELDER SOWIE IHRE
PRAXIS UNTER
WWW.ESSENCIAL.CH

LIEBE FRAU ARAGÓN

Vollwerternährung soll ja gesund sein, ich tu mich trotzdem schwer damit. Das Kochen von Vollkorngetreide geht eine Ewigkeit und die Linsen werden bei mir nie richtig weich. Ich leide nach dem Essen häufig an Blähbauch oder Verstopfung und es liegt mir meist schwer und lange im Magen. Elisabeth Streuli (36)

LIEBE FRAU STREULI

Dass vollwertige Kost schwer verdaulich ist liegt entweder daran, dass Ihr Verdauungssystem sich noch nicht an die hohe Ballaststoffzufuhr gewöhnt hat oder auch an der Zubereitungsart. Gerade Blähungen sind häufig ein Zeichen ungünstiger Kombinationen von Lebensmitteln, Flüssigkeits- und/oder Bewegungsmangel. Ihre M. Aragon

Vollwerternährung wie sie früher an den Mann und die Frau gebracht wurde, schreckt viele ab. Denn wer nimmt sich schon täglich Zeit, ein Frischkornmüsli zuzubereiten, sein Korn selber zu schroten, mahlen und im Voraus einzuweichen? Aber es muss ja nicht alles gleich so dogmatisch angegangen werden. Im Prinzip wird die Vollwerternährung als ein Konzept beschrieben, bei dem frische, unbehandelte Nahrungsmittel sowie Vollkornprodukte bevorzugt werden. Weisses Zucker, Auszugsmehl und Konserven gelten in der Vollwerternährung als «leere» oder gar «tote» Nahrung. Ich nenne sie lieber «arme» Lebensmittel, da sie nur wenige bis gar keine Mineralstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und gesunde Öle enthalten. Sie geben dem Körper nichts anderes als Kalorien, rauben die gespeicherten Vitamine und Mineralstoffe, machen den Darm träge und nähren uns nicht mit essentiellen Vitalstoffen.

WENN DER KÖRPER REAGIERT

Was aber ist zu tun, wenn der Körper auf vollwertige, gesunde Kost mit Beschwerden reagiert? Zu den wichtigen Merkpunkten für eine genussvolle Vollwertkost gehört die richtige

Kombination und Zubereitung. Den unterschiedlichen Beschwerden kann entgegen gewirkt werden:

- Bei Blähungen nach einer Mahlzeit mit Vollkornbrot und Rohkost sollten Sie die Kombination mit Zucker vermeiden. Denn Vollkorn braucht Zeit, um verdaut zu werden und liegt deshalb länger im Darm, was zu langanhaltender Sättigung führt. Zucker, egal welcher Art, kurbelt die Gärung an und verursacht, dank der Bakterien, die am Abbau mitbeteiligt sind, Gase. Diese äussern sich als unangenehme Winde, Koliken oder Blähbauch, was wiederum zu Müdigkeit und Kopfschmerzen führen kann. Lieber ein paar Scheiben Vollkornbrot mit salzigem Aufstrich als mit Marmelade oder Schokoaufstrich. Im Reformhaus und Biofachgeschäft gibt es schmackhafte salzige Aufstriche auf der Basis von Lupinen oder Sonnenblumenkernen in vielen Variationen. Auch Olivenpaste oder Frischkäse aus Mandeln und Kräutern (siehe Rezept) ist eine gute Variante. Zu Rohkost, statt einer Scheibe Vollkornbrot, besser ein Stück Knäckebrot, oder wenn es doch Brot sein soll, als Ausnahme ein Weissbrötchen. Nach dem Verzehr von Rohkost sollte man auch besser auf Süssspeisen und Früchte zum Dessert verzichten.

- Hüten Sie sich vor Verstopfungen: Da Vollwertkost eine erhöhte Ballaststoffaufnahme zur Folge hat, kann es bei zu geringer Wasserzufuhr zu Verstopfung kommen. Ballaststoffe nehmen im Darm Wasser auf, quellen dadurch auf, drücken dann gegen die Darmwand und reizen die Darmmuskulatur, die den Verdauungsbrei vorwärts in Richtung Darmausgang befördert. Wenn die Ballaststoffe zu viel Wasser aufnehmen, kann der Darm den Inhalt nicht weitergleiten lassen und es kommt zu Verstopfung oder sehr hartem und schmerzhaftem Stuhlgang. Es können u. a. Dickdarmentzündung, Hämorrhoiden oder gar Tumore entstehen.



*Rezept für
Mandelfrischkäse:
1 Handvoll Mandeln,
2 EL frische Petersilie,
1 EL frischer Schnittlauch, wenig Knoblauch,
Salz, Saft einer
halben Zitrone, wenig
Wasser: Mandeln 6 bis
8 Std. einweichen, Einweichwasser wegschütten.
Alles ausser dem kleingeschnittenen Schnittlauch und der Petersilie mixen.
Danach die frischen Kräuter untermengen. Im Kühlschrank ca. 4 Tage haltbar.*

Generell ist volles Korn immer leichter verdaulich, wenn Sie es über Nacht oder mind. 4 Stunden im Voraus einweichen lassen und erst dann kochen. Bei sehr sensiblem Darm kann das Einmachwasser weggeschüttet werden (obwohl dabei Mineralstoffe verloren gehen) und mit frischem Wasser gekocht werden. Salzen Sie Hülsenfrüchte immer erst, wenn sie bereits gar sind! Also nicht in Bouillonwasser kochen.

Leiden Sie unter Darmproblemen, muss auf eine vollwertige Ernährung langsam umgestellt werden. Statt Tütensuppe kann eine Gemüsesuppe mit frischem ungeschältem Gemüse und Kräutern zubereitet werden. Angereichert wird sie mit zwei Esslöffeln gekochtem Vollkornreis oder gekochten Linsen. Essen Sie zu Beginn kleine Mengen Rohkost und Vollkorn. Machen Sie sich frische Säfte oder Smoothies. Trinken Sie genügend Wasser und Kräutertees und erhöhen Sie pro Woche die Mengen Schritt für Schritt. Verdauungsunterstützende Kräuter sind u. a. Kümmel, Anis, Fenchelsamen, Minze, Ingwer und Kamille. Diese werden ins Essen gemischt oder als Tee getrunken.

Anzeige

farfalla
BeautyCare

ÖLZIEH-KUR
extra
Detox

Weitere Rezepte auf www.farfalla.ch