



selpers

GESUNDES LERNEN.

ONLINE-KURS DURCHFALL BEI
DER BRUSTKREBSTHERAPIE

BAUCH- SCHMEICHLER

Leicht bekömmliche Rezepte bei Durchfall!

Online-Kurs Durchfall bei der Brustkrebstherapie

Leicht bekömmliche Rezepte bei Durchfall

Mit zu den wichtigsten Maßnahmen bei Durchfall zählt die richtige Ernährung. Sie soll einerseits den Durchfall lindern bzw. ihn nicht weiter verstärken und andererseits die Verluste wichtiger Nährstoffe wettmachen. Die Zubereitung spielt eine wichtige Rolle und auch der Genuss soll nicht zu kurz kommen. In dieser Rezeptbroschüre finden Sie einige wirksame Hausmittel und Kochrezepte speziell gegen Durchfall.

Claudia Petru, Diätologin und Vorsitzende der Frauen- und Brustkrebshilfe Österreichs, gibt Ernährungsempfehlungen bei Durchfall.

Die Rezepte von Seite 4 -7 finden Sie in dem Buch von Claudia Petru „Kochen gegen Krebs“.

ISBN 978-3-7020-1634-0

Claudia Petru

KOCHEN GEGEN KREBS

Ernährung bei Brust- oder Prostatakrebs 192 Seiten, durchgehend bebildert, Hardcover; € 19,90



Folgende Speisen und Getränke sind bei starken, akuten Durchfallbeschwerden besonders geeignet:

Drittellösung

Zutaten:

Im Verhältnis je ein Drittel bzw.

- 300 ml Orangensaft
- 300 ml Schwarztee
- 300 ml stilles Mineralwasser
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Schwarztee nach Anweisung zubereiten und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Alle Zutaten miteinander vermischen, etwas abkühlen lassen und über den Tag verteilt trinken.

Dieses Getränk gleicht den Elektrolyt- und Flüssigkeitsverlust aus.

Heidelbeertee

Zutaten:

- 1 EL getrocknete Heidelbeeren
- 150 ml Wasser
- 1 EL Honig (optional)

Zubereitung:

Die getrockneten Heidelbeeren etwas zerstoßen, mit dem kochend heißem Wasser übergießen, 5-10 Minuten ziehen lassen, abseihen und über den Tag verteilt trinken.

Heidelbeeren enthalten Gerbstoffe, welche den Darm beruhigen.

Geriebener Apfel

Zutaten:

300 g Apfel (ca. 2 mittelgroße Äpfel)

Zubereitung:

Apfel mit der Schale reiben und ein paar Minuten stehen lassen, bis sich dieser braun färbt.

Dadurch bilden sich vermehrt Pektine, welche sehr hilfreich bei Durchfall sind, da sie Flüssigkeit und Giftstoffe im Darm binden. Den geriebenen Apfel am besten mehrmals täglich essen.

Bananenbrei

Zutaten:

1-2 reife Bananen
Zitronensaft (optional)

Zubereitung:

1-2 reife Bananen mit Gabel zerdrücken oder pürieren und eventuell mit der Schneerute aufschlagen. Bei Bedarf mit etwas Zitronensaft abschmecken. Dieser Bananenbrei kann mehrmals täglich zugeführt werden und unterstützt aufgrund der enthaltenen Pektine dabei, die Stuhlfrequenz deutlich zu reduzieren.

Karottensuppe nach Moro

Zutaten:

500 g Karotten
1 L Wasser
1 TL Salz

Zubereitung:

500 g geschälte und geschnittene Karotten in 1 L Wasser kochen und anschließend mit dem Kochwasser pürieren. Die Suppe auf 1 L auffüllen und mit 1 TL Salz abschmecken.

Karotten enthalten auch viele Pektine, welche Flüssigkeit und Giftstoffe im Darm binden.

Wenn die Durchfallbeschwerden etwas abgeklungen sind und Ihr Appetit wieder besser ist, sind folgende leicht verdauliche Rezepte aus dem Buch „Kochen gegen Krebs“ gut geeignet:

KÜRBIS-KAROTTEN-SUPPE

 ca. 40 Minuten (ohne Garzeit)

 167 kcal je Portion, ballaststoffreich, für Diabetiker geeignet

Gut geeignet bei:

Appetitlosigkeit, Blähungen, Mundtrockenheit, Schluckbeschwerden, Übelkeit, Durchfall

Zutaten für 5-6 Portionen:

- 1 kleiner Hokkaidokürbis (ca. 500 g)
- 2-3 Karotten
- 1 Kartoffel
- 1 Zwiebel*
- 2 EL Raps- oder Olivenöl
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- 1 TL Kurkuma
- 1 l Gemüsesuppe (siehe Grundrezept S. 29) oder Wasser
- 1 Handvoll geröstete Kürbiskerne
- 1 Saft von 1/2 Orange
- 1 Msp. Muskatnuss, gerieben
- Salz und Pfeffer
- optional Kürbiskernöl zum Verfeinern

* *Bei Unverträglichkeit die Zwiebel nicht anrösten, erst nach dem Aufgießen in die Suppe geben und einfach mit dem Gemüse mitkochen lassen.*

Zubereitung:

Kürbis waschen und in 2 cm große Stücke schneiden.

Karotten und Kartoffel waschen, schälen und in 1 cm große Scheiben schneiden, Zwiebel schälen und kleinwürfelig schneiden.

Öl in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, dann Kürbis und Karotten dazugeben und kurz durchrösten.

Geriebenen Ingwer und Kurkuma hinzufügen, mit Gemüsesuppe aufgießen und ca. 20 Min. auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Wenn das Gemüse weich gegart ist, den Orangensaft hinzufügen und mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.



Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beim Portionieren je einen TL Kürbiskernöl hineingeben, mit einem Holzstäbchen verrühren und mit Kürbiskernen bestreuen.

Tipp:

Man kann natürlich auch andere Kürbissorten verwenden. Hokkaidokürbis muss man nicht schälen, alle anderen Kürbisarten jedoch schon.

HECHTFILET MIT LEGIERTEM GEMÜSEGRIESS

-  ca. 30 Minuten (ohne Garzeit)
-  447 kcal je Portion, ballaststoffreich, reich an Omega-3-Fettsäuren, für Diabetiker geeignet

Gut geeignet bei: *Appetitlosigkeit, Blähungen, Mundschleimhautentzündung, Übelkeit, Durchfall*

Zutaten für 5-6 Portionen:

- 4 Hechtfilets oder andere Fischfilets (ohne Haut, entgrätet) à ca. 150 g Salz und Pfeffer
- etwas Weizenmehl
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Butter
- 1 EL Kapern

Gemüsegrieß:

- 1 Jungzwiebel*
- 2 Karotten
- 1 Gelbe Rübe
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Fenchelknolle (ca. 100 g)
- 2 EL Rapsöl
- 50 g Grieß
- 500 ml Gemüsesuppe oder Wasser
- Salz und Pfeffer
- 100 ml laktosefreie Sahne

* Bei Unverträglichkeit Jungzwiebel weglassen.

Zubereitung:

Die Hechtfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Grieß das Gemüse waschen, putzen, schälen und in gleichmäßig kleine Stücke schneiden.

Rapsöl in einer Kasserolle erhitzen, Gemüse und Grieß zugeben und kurz rösten.

Mit Suppe oder Wasser aufgießen, zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Minuten köcheln lassen und dann von der Herdplatte ziehen, Sahne in den Gemüsegrieß einrühren und abschmecken.

Die Hechtfilets auf beiden Seiten in Mehl wenden und im erhitzten Öl bei mittlerer Hitze beidseitig braten (insg. ca. 15 Minuten).



Zum Schluss die Hitze reduzieren, die Butter mit den Kapern zugeben, schwenken und die Filets mit der Kapernbutter übergießen, mit dem Gemüsegrieß anrichten.

Tipp:

Das Grundrezept für die klare Gemüsesuppe finden Sie im Buch „Kochen gegen Krebs“ auf der Seite 29.

GEBRATENE HÜHNERKEULEN AUF POLENTA UND WURZELGEMÜSE

 ca. 35 Minuten (ohne Garzeit)

 598 kcal je Portion, ballaststoffreich, für Diabetiker geeignet, laktosearm

Gut geeignet bei:

Appetitlosigkeit, Blähungen, Mundschleimhautentzündung, Schluckbeschwerden, Übelkeit, Durchfall

Zutaten für 4 Portionen:

- 8 Hühnerkeulen mit Haut
- Salz und Pfeffer
- Rapsöl zum Braten

Polenta (Maisgrieß):

- 400 ml Gemüsesuppe
- (siehe Grundrezept S. 29)

1 EL Butter

Salz

Muskatnuss, fein gerieben

200 g Maisgrieß

Gemüse:

400 g Wurzelgemüse
(Karotten, Gelbe Rüben, Sellerie)

1 EL Rapsöl

Salz und Pfeffer

Petersilie zum Ganieren

Zubereitung:

Die Hühnerkeulen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Keulen einlegen, rundum anbraten und danach im vorgeheizten Backofen bei 160 °C ca. 20 Minuten fertig braten.

Für die Polenta die Gemüsesuppe mit Butter zum Kochen bringen, mit Salz und Muskatnuss würzen. Den Maisgrieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren einige Minuten kochen, dann von der Herdplatte nehmen und zudeckt warm stellen.

Das Wurzelgemüse waschen, schälen und klein schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin bissfest dünsten, würzen und abschmecken, zum Schluss einige abgezupfte Petersilienblätter untermischen.



Die Hühnerkeulen aus dem Ofen nehmen und mit der Polenta und dem Wurzelgemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten.

PatientInnen-Tipp:

Wenn ich nicht nur für mich allein, sondern auch für meine Familie gekocht habe, habe ich Gerichte gemacht, die die anderen auch gerne mögen und die ich auch essen konnte. Ich habe mich beim Fleisch zurückgehalten und mehr von den Beilagen gegessen.

GRIESSCHMARREN MIT APFELKOMPOTT

-  ca. 40 Minuten (ohne Garzeit)
-  648 kcal je Portion, ballaststoffreich

Gut geeignet bei:

Appetitlosigkeit, Blähungen, Mundschleimhautentzündung, Schluckbeschwerden, Übelkeit, Durchfall

Zutaten für 4 Portionen:

- Schmarren:**
- 500 ml laktosefreie Milch (wahlweise 400 ml ungesüßter Reisedrink)
 - 60 g Butter
 - 1 Vanilleschote
 - 90 g Grieß
 - 4 Eigelb und Eiweiß
 - etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale
 - 1 Prise Salz
 - 50 g Kristallzucker
 - 20–40 g Butter
 - Staubzucker zum Bestreuen (nicht zu viel verwenden)

Zubereitung:

Milch mit Butter und ausgekratztem Vanilleschotenmark aufkochen, Grieß einrieseln lassen und die Masse aufkochen lassen. Immer wieder umrühren, anschließend von der Herdplatte ziehen und aufquellen lassen.

Die überkühlte Grießmasse in eine Schüssel füllen, Eigelb nach und nach einrühren, die abgeriebene Zitronenschale hinzufügen.

Eiweiß mit Salz und einem Drittel des Zuckers cremig schlagen, den restlichen Zucker zugeben und zu festem Schnee schlagen, diesen unter die ausgekühlte Grießmasse heben.

Butter in einer Pfanne erwärmen, die Masse einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 190 °C etwa 15 Minuten backen.

Für das Apfelkompott die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Diese sofort in einen Topf mit Zitronenwasser legen, Gewürze und Zucker hinzufügen und zugedeckt ca. 5-8 Minuten weich dünsten.

Apfelkompott:

- 1 kg Äpfel
- Saft von 1 Bio-Zitrone
- Wasser
- einige Gewürznelken
- 1 Stück Zimtrinde
- 1 Prise Kardamom
- 100 g Zucker



Den Schmarren aus dem Backofen nehmen, mit Zucker bestreuen, noch einmal für 10–15 Minuten in den Backofen geben, damit der Zucker karamellisieren kann.

Vor dem Anrichten den Schmarren mit einer Gabel zerkleinern und dem Kompott servieren.

PatientInnen-Tipp:

Wenn ich Lust auf Süßes hatte, hab ich meistens Grießschmarren mit einem Kompott gemacht.