

UNTERSTÜTZENDE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN für Lungenhochdruckpatienten

Claudia ENGLISCH
DIÄTOLOGIN
www.genussvoll-essen.at



Lebensfreude MIT LUNGENHOCHDRUCK

Mit freundlicher Unterstützung von





- 3** Vorwort von Eva Otter
- 4** Vorwort von Dr. Regina Steringer-Mascherbauer
- 5** Einleitung
- 6** Unterstützende Selbsthilfe in der Ernährung bei Herzinsuffizienz
- 8** Was tun bei Durchfall?
- 14** Was tun bei Verstopfung?
- 18** Was tun bei Blähungen?
- 21** Was tun bei Übelkeit?
- 23** Was tun bei Appetitlosigkeit?
- 25** Was tun bei Gewichtsverlust?
- 27** Zu guter Letzt

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: Initiative „Lebensfreude mit Lungenhochdruck“ | Ordensklinikum Linz GmbH – Elisabethinen, Referenzzentrum für pulmonale Hypertension Fadingerstraße 1, 4020 Linz | Telefon: +43 (0)732 7676 – 4900 | info@lebensfreude-lungenhochdruck.at | www.lebensfreude-lungenhochdruck.at, Autorin: Claudia Englisch Gestaltung: Communication S, Mag. Susanne Sametinger, in Zusammenarbeit mit Die Werbezone e.U. | Bildnachweis: Seite 3: privat, Seite 4: Ulli Engleder, Seite 27: privat, Seite 5: www.lebensfreude-lungenhochdruck.at; Titelseite, Seite 5, Rückseite: Fotolia, Restliche Fotos: Pixabay



Eva Otter
PH Austria
Initiative Lungenhochdruck

Liebe Leserinnen und Leser,

kennen Sie das auch, dieses eigenartige Gefühl im Bauch? Ein Rumoren in den Gedärmen, das einen daran hindert nach draußen zu gehen?

Die lebenswichtigen Therapien ermöglichen eine Verbesserung der Lebensqualität, bringen aber auch so einige Nebenwirkungen, wie z.B. Durchfall, Übelkeit oder Appetitlosigkeit mit sich.

Diese Broschüre wurde speziell auf die Bedürfnisse von uns Lungenhochdruck-PatientInnen abgestimmt. Gerade Menschen mit besonderen Bedürfnissen sollten auf eine ausgewogene Ernährung und ein intaktes Immunsystem achten. Es ist also ganz wichtig, die Darmflora im Gleichgewicht zu halten.

Hier finden Sie wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Ernährung an die veränderte Lebenssituation anpassen können, und wie diese sich ganz einfach in den Alltag einbauen lassen, ohne auf Genuss verzichten zu müssen.

Außerdem finden sich in der Broschüre viele gute Rezeptvorschläge. Probieren Sie es aus, es lohnt sich!

Ihre Eva Otter



Dr. Regina Steringer-Mascherbauer

Leiterin Spezialambulanz für pulmonale Hypertension
Ordensklinikum Linz | Elisabethinen

Liebe Patientinnen, liebe Patienten!

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen, heißt es. Und so falsch ist das nicht: Das Festmahl in großer Runde oder die Lieblingsspeise, mit der man einem lieben Menschen oder sich selbst eine ganz besondere Freude macht. Das gemeinsame Kochen, bei dem oft wichtige Dinge zur Sprache kommen, Freundschaften geknüpft werden und vor allem viel gelacht wird... Essen trägt wesentlich zur Lebensfreude bei.

Und es kann noch viel mehr: Richtige Ernährung kann helfen, unangenehme Nebenwirkungen, unter denen Sie aufgrund Ihrer Erkrankung vielleicht leiden, zu lindern oder sogar zu vermeiden und damit Ihre Lebensqualität wesentlich zu verbessern. Wie das funktionieren kann, erklärt die Diätologin Claudia Englisch in diesem Leitfaden.

A propos Lebensfreude: Als Ärztin bin ich überzeugt davon, dass sie – neben allen notwendigen Therapien – der Schlüssel zu Ihrem Wohlbefinden ist. Deshalb habe ich die Initiative „Lebensfreude mit Lungenhochdruck“ ins Leben gerufen. Wir treffen uns, haben Freude an der Bewegung im Freien, kochen und essen gemeinsam, gehen ins Theater oder ins Kabarett ...: Wir unternehmen gemeinsam Dinge, die Freude machen! Schauen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie: www.lebensfreude-lungenhochdruck.at

Ihre Dr. Regina Steringer-Mascherbauer



Leitfaden zu mehr Lebensqualität

Die Diagnose Lungenhochdruck stellt für die Betroffenen eine veränderte Lebenssituation dar. Dazu können Beschwerden wie zum Beispiel Durchfall, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust kommen, die den Alltag beeinflussen.

Viele Patientinnen und Patienten stellen sich die Frage, was sie essen dürfen/sollen.

Die gute Nachricht: Es gibt zwar keine spezielle „Lungenhochdruck-Diät“, sehr wohl aber ernährungstechnische Maßnahmen, die Ihnen Ihren Alltag erleichtern.

In diesem Leitfaden erfahren Sie, wie Sie durch Veränderung Ihrer Ernährungsgewohnheiten und der Lebensmittelauswahl Einfluss auf die Beschwerden und den Krankheitsverlauf nehmen können – für mehr Lebensqualität und Lebensfreude mit Lungenhochdruck.

UNTERSTÜTZENDE SELBSTHILFE IN DER ERNÄHRUNG BEI HERZINSUFFIZIENZ

1. Versuchen Sie sich ausgewogen zu ernähren.

Obst, Gemüse und/oder Salat dürfen Bestandteil jeder Mahlzeit sein! Das darin enthaltene Kalium fördert die natürliche Entwässerung. Auch ungesalzene Kartoffeln und Reis wirken entwässernd. Versuchen Sie anstatt Fleisch ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche einzuplanen. Verwenden Sie zum Kochen und für Salate hochwertige Pflanzenöle (z. B. Rapsöl, Olivenöl, Kernöl, Leinöl, Nussöl...)

2. Trinken Sie ausreichend, aber nicht zu viel.

Durch zu hohe Trinkmengen werden Flüssigkeitseinlagerungen begünstigt. Im Regelfall liegt die Empfehlung bei ca. 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Diese Menge enthält Wasser, Tee, Milch, Suppe, usw. Bitte besprechen Sie Ihre individuelle Trinkmenge mit Ihrer behandelnden Ärztin, Ihrem behandelnden Arzt!

3. Achten Sie auf den Salzgehalt der Speisen.

Salz bindet das Wasser im Körper und kann die Symptome der Herzinsuffizienz verschlechtern. Ein totaler Salzverzicht ist nicht erforderlich. Versuchen Sie die Salzzufuhr niedrig zu halten, indem Sie möglichst unbehandelte, naturbelassene Lebensmittel verwenden und Fertigprodukte wie Packerlsuppen, -sauce, Würstchen, Gewürzmischungen, gesalzene Snacks usw. einschränken. Salzen Sie bei Tisch nicht nach! Peppen Sie Ihre Gerichte mit Gewürzen großzügig auf.



Das Motto lautet: Würzig statt salzig!

- Verwenden Sie beim Kochen Salz sehr sparsam oder tauschen Sie herkömmliches Salz durch Kräutersalz aus.
- Peppen Sie Gemüse und Fischgerichte mit Zitronenpfeffer, Knoblauch, Chili, Curcuma und Kräutern auf.
- Kartoffeln können mit Olivenöl, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Kümmel, Petersilie gewürzt werden.
- Salatmarinaden erhalten mit Senf, Zitronensaft, Kresse, Schnittlauch, Knoblauch, Oregano und Pfeffer eine eigene Geschmacksnote. Seien Sie kreativ und lassen Sie Ihrer Gewürzfantasie freien Lauf!
- Bevorzugen Sie natriumarme Mineralwässer wie Alpquell, Vöslauer, Urquelle, Frankenmarkter, Römerquelle usw. Heil- und Mineralwässer wie Rogaska, Sichelndorfer, Johannisbrunnen, Preblauer, Radenska usw. weisen einen hohen Natriumgehalt auf.

KRÄUTERSALZ:

- 1 Bund Petersilie frisch
- 1 Bund Thymian frisch
- 1 Bund Majoran frisch
- 1 Bund Schnittlauch frisch
- 1 Zweig Rosmarin frisch
- ½ Bund Liebstöckel
- ½ kg grobes Meersalz



Zubereitung

1. Die frischen Kräuter auf ein Backblech legen und bei 35°C im Backrohr für ca. 25 bis 30 Minuten trocknen lassen (die Kräuter lassen sich auch wunderbar im Dörrautomaten trocknen).
2. Danach die Blätter von den Stielen entfernen und mit dem Meersalz mischen.
3. Mit Hilfe eines Mörsers oder einem elektrischen Multizerkleinerer das Salz und die Kräuter zerkleinern und gut durchmischen.
4. In saubere und trockene Gläser füllen und gut verschließen.



Auch Kräuter wie Basilikum, Oregano, Salbei, Lavendel usw. eignen sich geschmacklich gut zur Herstellung von Kräutersalz. Zitronenschale, etwas Chilipulver oder getrockneter Sellerie verleihen zusätzlich eine besondere Note.

WAS TUN BEI DURCHFALL?

Von Durchfall spricht man, wenn drei oder mehr Stuhlgänge innerhalb von 24 Stunden abgesetzt werden. Die Stuhlkonsistenz ist dabei ungeformt (breiig oder dünnflüssig). Bei anhaltenden Durchfällen kommt es zu erheblichen Flüssigkeits- und Elektrolytverlusten. Um diese Verluste ausgleichen zu können, sind isotone Getränke (Elektrolytgetränke) am besten geeignet, da der Körper diese besser aufnehmen kann als reines Wasser oder Tee.



Trinken ist besonders wichtig – bei Durchfall mindestens 1 bis 1,5 Liter pro Tag!

- Optimal: Getränke bei Zimmertemperatur
- Kohlensäurehaltige Getränke begünstigen Blähungen
- große Trinkmengen auf einmal vermeiden, über den Tag verteilt trinken

REZEPTE BEI DURCHFALL

ELEKTROLYTGETRÄNKE SELBST HERSTELLEN:

Mit Sirup: 3 Esslöffel Sirup (z. B. Himbeere, Holler, ...), + 1 Messerspitze Salz + 940 ml Leitungswasser oder stilles Mineralwasser

Mit Tee: 1 Liter Tee + 2 Esslöffel Traubenzucker + 1 Messerspitze Salz

Mit Karottensaft: 500 ml Karottensaft + 500 ml Leitungswasser oder stilles Mineralwasser + 1 Messerspitze Salz

Mit Fruchtsaft: 1/2 Liter Wasser aufkochen + 1/2 Glas Orangensaft + 1/2 Teelöffel Kochsalz + 5 Teelöffel Zucker hinzugeben.



...oder auch

- Isostar® lt. Packungsanleitung zubereitet
- Normolyt-Lösung (Apotheke)
- Hipp ORS 200 (Karotten-Reisschleimgetränk, Apotheke)
- Alkoholfreies Bier (Vorsicht Kohlensäure, diese event. herausprudeln)
- Gesalzene, fettfreie klare Gemüsesuppe, Schleimsuppen

Weiters einsetzbar:

- Activomin®-Kapseln (natürliche Huminsäure, Apotheke): akut 3x2 Kapseln täglich, begleitend 1 Kapsel pro Tag
- Heilerde: 1 bis 2 Teelöffel in einem Glas Wasser verrühren und trinken. Alternativ sind auch Heilerde-Kapseln möglich.
- lösliche Ballaststoffe z. B. OptiFibre®, OptiFibre® Flora, Omni logic® Fibre

Geeignete Tees für die Flüssigkeitszufuhr:

- Schwarztee: 10-15 Minuten ziehen lassen, damit die Gerbsäure, die stopfend wirkt, gelöst wird
- Grüner Tee
- Kamillentee (wirkt antibakteriell)
- Erdbeer- oder Brombeerblätterttee (enthalten Gerbstoffe, Apotheke)
- Fencheltee oder Mischtee aus Anis-, Fenchel- und Kümmelsamen zu gleichen Teilen
- Tee aus getrockneten Heidelbeeren (in der Apotheke erhältlich):
8 Esslöffel getrocknete Heidelbeeren + 35 g Traubenzucker + Messerspitze Salz + 1 Liter Wasser

Teesorten immer 10-15 Minuten ziehen lassen!

Weniger geeignete Getränke:

Folgende Getränke sind hypoosmolar, d. h. sie enthalten zu wenig Zucker und Mineralstoffe, und sind daher bei dünnflüssigem Stuhl nicht geeignet.

- Pures Leitungswasser
- Ungezuckerter Tee
- Lightgetränke wie Gröbi, Cola light/zero, Schartner Diät usw.



Speiseplan in der Durchfallphase:

Wenn die Verdauung verrückt spielt, bewähren sich leicht verdauliche Lebensmittel sehr gut. In dieser Phase sollten Sie eher Abstand von deftiger Hausmannskost nehmen (da fettig, blähend und stuhlfördernd). Generell gut verträglich sind Gewürze wie Kräutersalz, Petersilie, Dille, gemahlene Muskatnuss, gemahlener Kümmel sowie Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie) und auch Kürbis, Zucchini, Fenchel.

Gerichte/Lebensmittel, welche die Darmpassage verlangsamen (stopfend wirken):

- Weißmehlprodukte (Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Semmel vom Vortag, Soletti, ...)
- Erdäpfel, Erdäpfelpüree (mit Wasser oder laktosefreier Milch, ohne Butter zubereitet)
- Weißer Reis, Nudeln – weich gekocht
- Schleimsuppen (Reis, Haferflocken, Hafermark, Grieß)
- Karottensuppe, Karottenbrei – lange gekocht
- Passiertes oder gedünstetes Gemüse (Knollensellerie, Spinat, Kürbis, Zucchini, Kochsalat, Karotten)
- Heidelbeermus oder -kompott
- Aufgeschlagene Banane, geschabter Apfel (mit der Schale ganz fein schaben/reiben und unbedingt braun werden lassen!). Zusätzlich mit zerdrückten Biskotten ein leckeres Dessert!
- Biskuit, Biskuitroulade
- Gekochtes mageres Geflügel- oder Kalbfleisch
- Gedünsteter magerer Fisch (Zander, Scholle, Dorsch)
- Fettarmer Frischkäse, Hüttenkäse, Magertopfen -> laktosefrei bevorzugen
- Kakao, Bitterschokolade

Pektine unterstützen den Darm

Diese helfen schädliche Zersetzungsprodukte aus dem Darm abzutransportieren und stellen eine NAHRUNGSQUELLE für die gesunde Darmflora dar. Außerdem steigern sie die Wasseraufnahme aus dem Darm ins Blut.

Pektine sind enthalten in: Apfel mit Schale, Banane, Karotte, Heidelbeeren (vor allem getrocknet), Marmeladen.

REISSCHLEIMSUPPE

4 gehäufte Esslöffel Reis (ungekocht)
1/2 l Wasser
Salz
Eventuell Wurzelwerk zum Mitkochen (Karotten, Sellerie)



Zubereitung:

Den Reis mit kaltem Wasser zustellen und zwei Stunden auf kleiner Flamme köcheln lassen. Ab und zu kaltes Wasser nachgießen. Mit dem Schneebesen umrühren und die Reiskörner etwas zerschlagen. Die Suppe durch ein Spitz- oder Passiersieb streichen, mit Wasser auf die gewünschte Konsistenz bringen, noch einmal aufkochen lassen und mit Salz würzen.
Statt Reis kann auch Grieß verwendet werden.

KAROTTENCREMESUPPE NACH MORO

500 g Karotten geschält
1 Liter Wasser
1 Teelöffel Salz



Zubereitung:

Karotten schälen und zerkleinern, 1 bis 1,5 Stunden kochen und dann mit einem Mixstab pürieren.
Danach 1 Teelöffel Salz hinzufügen.

HAFERSCHLEIMSUPPE

2 Esslöffel Haferflocken oder Hafermark
¼l Wasser
Salz, Petersilie, Muskatnuss gemahlen

Zubereitung:

Die Haferflocken mit kaltem Wasser zustellen und eine ½ Stunde auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Suppe durch ein Spitz- oder Passiersieb streichen. Mit Wasser auf die gewünschte Konsistenz bringen. Nochmals aufkochen lassen und würzen.

EINMACHSUPPE

2 gehäufte Esslöffel Weizenmehl
 ¼ l Wasser
 Grüne Petersilie
 Salz, Kümmel gemahlen

Zubereitung:

Mehl ohne Fett am heißen Topfenboden „linden“ (trocken anrösten), mit Wasser aufgießen, mit Schneerute gut verrühren und würzen. Zum Schluss mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

KAROTTENMUS:

500 g Karotten klein gewürfelt in 0,25 l Wasser dünsten. Die Karotten passieren, ½ Teelöffel Salz und 2 Teelöffel Traubenzucker (oder Zucker) zugeben, mit etwas Zitronensaft abschmecken. Wichtig: Karotten möglichst lange köcheln lassen!

DILLSAUCE

2 Esslöffel Weizenmehl
 Dille
 Salz
 Wasser nach Bedarf

Zubereitung:

Mehl ohne Fett „linden“ (= trocken anrösten), mit Wasser aufgießen und mit der Schneerute gut versprudeln und verkochen lassen. Mit Dille und Salz würzen.

**HEIDELBEERMUS:**

20 g getrocknete Heidelbeeren mit Nelken und Zimtrinde in ¼ l Wasser aufkochen, dann passieren und nach Bedarf süßen.
 Alternative: Baby-Breikost-Gläschen Heidelbeermus aus dem Supermarkt.

BANANENSCHNEE/AUFGESCHLAGENE BANANE

1 Stück reife Banane mit der Gabel zerdrücken, kräftig mit dem Schneebeesen aufschlagen (oder mit dem Mixstab pürieren) und mit ein paar Tropfen Zitronensaft abschmecken. Banane braun werden lassen!

GRIESSPUDDING

15 g Weizengrieß (ca. 1 gehäufte Esslöffel)
 20 g Himbeersirup
 200 g Wasser
 Zucker bei Bedarf

Zubereitung:

Himbeerwasser mit Grieß aufkochen (dicklicher Brei), überkühlen lassen und anschließend mit dem Mixer aufschlagen.

TOPFEN-PFIRSICHCREME

100 g Topfen laktosearm
 30 g Magerjoghurt laktosearm
 50 g Pfirsich (aus der Dose)
 1 Esslöffel Staubzucker
 Zitronensaft

Zubereitung:

Den Magertopfen mit dem Joghurt und dem Zucker gut verrühren. Pfirsich mit dem Mixstab pürieren oder in kleine Stücke schneiden und unter die Topfenmasse geben. Die Creme in ein kleines Schüssel geben und garnieren.

VANILLEPUDDING MIT ERDBEEREN

1/8 l Milch laktosefrei
 1/8 l Wasser
 20 g Vanillepuddingpulver
 2 Esslöffel Kristallzucker
 50 g Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

Zubereitung:

Vanillepudding laut Anleitung herstellen und die Erdbeeren (entweder in Stücke geschnitten oder zu Mus gemixt) unterheben.



WAS TUN BEI VERSTOPFUNG?

Eine Verstopfung liegt vor, wenn reguläre Stuhlentleerungen nur in sehr großen Zeitabständen erfolgen. Medizinisch spricht man von einer Verstopfung, wenn es pro Woche zu weniger als drei Stuhlentleerungen kommt. Bei nicht täglichem Stuhlabsetzen liegt noch keine Verstopfung vor. Wer längere Zeit unter Verstopfung leidet (=chronisch), sollte dies unbedingt ärztlich abklären lassen!

Ursachen einer Verstopfung:

- Zu wenig Ballaststoffe
- Zu wenig Flüssigkeit
- Veränderung der Ernährungsgewohnheiten
- Bewegungsmangel
- Mitunter hoher Flüssigkeitsverlust durch Sport (starkes Schwitzen)
- Stress
- Hormone (z.B. während Schwangerschaft oder Monatsblutung)
- Medikamente: Hustenmittel, Abführmittel, Schmerzmittel, Parkinsonmittel, Eisenpräparate usw.
- Erkrankungen wie z. B. Hämorrhoiden, chron. Divertikulitis, neurologische Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Morbus Parkinson usw.

Abführmittel – Pro und Contra

Abführmittel führen zu einer schnellen und effizienten Entleerung des Darms. Werden Abführmittel regelmäßig eingenommen, gewöhnt sich der Darm allerdings an den chemischen Reiz und arbeitet nur ungern selbstständig. Ein Gewöhnungseffekt kann auftreten! Versuchen Sie Ihren Darm wieder langsam an eine natürliche Stuhlentleerung heranzuführen.



Die folgenden Tipps können dabei förderlich wirken – aber Achtung: es braucht seine Zeit um den Darm zu trainieren! Die Grundlage zur Stuhlregulation stellt die gezielte Zufuhr der Trinkflüssigkeit dar. Empfehlung: Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Versuchen Sie sich ein Tagesquantum an Trinkflüssigkeit zu setzen.

Günstig:

- Tee
- Obst- und Gemüsesäfte
- Wasser
- Mineralwasser
- Getränke in Sichtweite hinstellen (Tee in größerer Menge vorkochen und z. B. in Thermoskanne abfüllen oder Wasserflasche, Saftkrug usw. bereitstellen). Erst wenn ausreichend getrunken wird, sollte eine Anreicherung mit Ballaststoffen erfolgen, da diese zum Quellen Flüssigkeit benötigen. Wird zu wenig getrunken, kann der Effekt der Verstopfung verstärkt werden.

Ballaststoffe

sind unverdauliche Pflanzenbestandteile, die für ein größeres Stuhlvolumen sorgen und so die Stuhlentleerung begünstigen.

Ballaststoffe sind enthalten in:

- Vollkornprodukten
- Obst
- Gemüse
- Salat
- Getreideflocken (Müsli, Leinsamen, Flohsamen, Weizenkleie ...)
- Nüsse und Samen

Vorschläge zur Anreicherung mit Ballaststoffen

- Teigwaren und Reis durch Vollkornprodukte ersetzen. Semmelknödel zum Beispiel mit Kleie anreichern oder aus Graham-/Vollkorngebäck herstellen.
- Weißbrot und Semmeln durch Vollkornbrot und -gebäck ersetzen. Fein vermahlene Vollkornbrote (z. B. Grahambrot, Leinsamenbrot ...) werden im Allgemeinen besser vertragen als solche mit ganzen Körnern.
- Ersetzen Sie eine Fleischmahlzeit durch Hülsenfrüchte.
Beispiele: Linsen mit Vollkornsemmelknödel, Bohnensuppe mit Vollkornbrot, Bohnenstrudel mit Kartoffeln, Linsengnocchi mit Sauce, Kichererbsencurry mit Vollkornreis....
- Rohkost, Gemüse, Salate und Obst sollten auf keinem Speiseplan mehr fehlen. Sie erhöhen das Stuhlvolumen und reizen somit die Darmwand.
- Bei Verstopfung hat sich weiters der Einsatz von Weizenkleie und geschrotetem Leinsamen besonders bewährt. Die Menge an Weizenkleie, die zur Normalisierung der Darmentleerung erforderlich ist, liegt im Allgemeinen bei drei bis sechs Esslöffel täglich, wobei eine schrittweise Eingewöhnung erfolgen sollte.
Aber Achtung: die Trinkmenge muss bei Verwendung von Weizenkleie erhöht werden! 2 Esslöffel geschroteter Leinsamen pro Tag sind genauso effektiv und benötigen weniger Quellflüssigkeit als Weizenkleie.
- **Trockenfrüchte wie Dörrpflaumen (und auch Feigen)** wirken abführend. Pektin und Cellulose, das sind Ballaststoffe, die in den Dörrpflaumen enthalten sind, kann der menschliche Organismus nicht verdauen. Gleichzeitig haben beide Stoffe die Eigenschaft, stark aufquellen zu können. Sie nehmen also an Volumen zu und die natürliche Darmbewegung wird durch den Verzehr von Dörrpflaumen angeregt.
Anwendung: Weichen Sie 5 bis 10 Dörrpflaumen über Nacht in ¼ l Wasser ein und essen Sie die eingeweichten Pflaumen am nächsten Morgen. Das Einweich-Wasser der Pflaumen sollten Sie wenn möglich auf nüchternen Magen trinken. Die hilfreichen Wirkstoffe werden auch ins Quellwasser abgegeben.

Die aufgeweichten Pflaumen essen oder pürieren und unter ein Joghurt mischen, das zusätzlich mit z. B. Weizenkleie, Müsli, Flocken, Leinsamen, Obst usw. angereichert werden kann. (siehe Rezept auf Seite 17.)

- **Milchprodukte** (besonders Sauermilchprodukte) enthalten natürlichen Milchzucker (Laktose), der stuhllockernd wirkt.
1-4 Esslöffel Milchzucker in ¼ Liter Wasser, Milch oder Fruchtsaft einrühren.
- **Milchzucker** in Pulverform (erhältlich in Apotheken oder Drogeriemärkten).
Aber VORSICHT: zu große Milchzuckermengen können blähend und abführend wirken!



Dem Darm Reize setzen um die Darmbewegung zu stimulieren:

- frisch gepresste Säfte
- Sauerkraut
- Most
- Bohnenkaffee
- Röstprodukte
- vor dem Frühstück 1 Glas kaltes oder lauwarmes Wasser oder 1 Glas Wasser + 1 Teelöffel Apfelessig + 1 Teelöffel Honig trinken.

Regelmäßigkeit erleichtert Stuhlgang:

- Stuhltraining zu festgelegten Zeiten und ohne Hektik.
- Stuhl drang nicht unterdrücken!
- Tipp: „Hockersitz“ am WC: Schemel unter die Füße stellen (Füße sollen nicht auf den Boden hängen) um die Muskulatur zu entspannen.
- Fixe Essenszeiten festlegen, sich Zeit fürs Essen nehmen und öfter kleinere Mahlzeiten einlegen.
- Regelmäßige Bewegung, gezielte Gymnastik und Bauchdeckenmassage (im Uhrzeigersinn!) fördern die Verdauung.

Ergänzende Hilfsmittel aus der Apotheke:

- Caricol® – Papayaextrakt: enthält das eiweißspaltende Enzym Papain und verbessert die Fermentierung und Verdauung von Nahrung.
- OptiFibre® und Omni logic® Fibre
- Nestle OptiXpress® - ist ein verdauungsregulierender, natürlicher Saft aus getrockneten Pflaumen.
- Probiotica (z. B. OMNI-BIOTIC® 6)

DÖRRZWETSCHKEN-MÜSLI

- 1 Becher Naturjoghurt
- 2 Esslöffel Haferflocken
- 1 Teelöffel Flohsamen geschrotet
- 5 Stk. Dörrzwetschken
- Zimt
- ½ Apfel

Zubereitung:

Dörrzwetschken klein schneiden und mit Joghurt und den Flocken über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
Morgens ½ Apfel (oder anderes Obst der Saison) klein schneiden und unter das Müsli heben. Mit Zimt verfeinern.

KAROTTEN-SAUERKRAUT-ANANASROHKOST

- 100 g Karotte
- 100 g Sauerkraut
- 1 Scheibe Ananas – nach Möglichkeit frisch (alternativ aus der Dose)
- ¼ Zwiebel
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Prise Zucker
- 2 Esslöffel Essig
- 2 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung:

Die Karotten schälen und fein raspeln. Das Sauerkraut zerpflücken, grob hacken und mit den Karotten in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und fein hacken.
Die Ananasscheiben in kleine Würfel schneiden und mit der Zwiebel unter den Salat heben.
Zitronensaft mit dem Essig verrühren, das Olivenöl tropfenweise unterheben, das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
Die Rohkost 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.



WAS TUN BEI BLÄHUNGEN?

Unter Blähungen versteht man normale Gasansammlungen im Darm, die während des natürlichen Verdauungsvorganges entstehen können. 5 bis 20 Winde pro Tag gelten als normal.

Ursachen von übermäßigen Blähungen:

- Zu rascher Verzehr von Nahrung und damit verbundenes Luftschlucken
- Zu üppige und deftige Nahrung
- Gerichte mit Linsen, Bohnen, Kraut, Kohl, Lauch oder Zwiebel
- Ungewohnt viele Eier
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Übermäßiger Verzehr von Alkohol, Kaffee und Nikotin
- Unruhe und Stress
- Osmotische Abführmittel auf Zuckerbasis (z. B. Lactulose)
- Fehlbesiedelung des Darmes mit Candida-Pilzen oder nach einer Antibiotikatherapie
- Nach Operationen
- Meteorismus verursachende Krankheiten wie z. B. Darmverschluss, Leberzirrhose, Erkrankungen des Dickdarms und der Bauchspeicheldrüse – unbedingt ärztlich abklären lassen!



Linderung bzw. Behandlung durch:

- Verzicht auf blähende Speisen und kohlenensäurehaltige Getränke.
- Verzicht auf Zuckeraustauschstoffe bzw. Zuckeralkohole wie Sorbit (E420), Mannit (E421), Isomalt (E953), Maltit (E965), Lactit (E966), Xylit (E967) und Erythrit (E968). Diese wirken in höheren Dosen blähungsfördernd, wobei dies von Substanz zu Substanz sehr unterschiedlich ausfallen kann.
- Langsames Essen, gründliches Kauen.
- Beim Essen/Trinken darauf achten, dass nicht zu viel Luft mitgeschluckt wird.
- Wandern, Laufen, Sport (regen den Darm zur Aktivität an).
- Montana Haustropfen, Iberogast®-Tropfen, SAP-Simplex®-Tropfen (Apotheke).
- Wärmeflasche/Kirschkernkissen auf den Bauch.
- Karminativa: das sind pflanzliche Mittel, die entblähend wirken. Ein besonders wirkungsvolles Hausmittel ist der sogenannte „4-Winde-Tee“*. Er enthält Fenchel, Kümmel, Anis und Pfefferminze. Pfefferminzöl wirkt zudem übelriechenden Blähungen entgegen und ist entkrampfend. Alternativ eignen sich auch Teezubereitungen wie z. B. Hipp Babys erster Wohlfühltee oder Alete Fencheltee.
- Gewürze wie Kümmel, Fenchel, Frauenmantel, Wacholderbeeren, Chili, Ingwer, Zimt oder Anis (Empfehlung: blähende Speisen damit würzen).
- Kamillen-, Fenchel- oder Melissentee *
- Artischocke-Präparate
- Weitere pflanzliche Hausmittel sind Gelbwurz (Kurkuma), Enzianwurzel, Löwenzahn und Ingwer.
- Entspannungsübungen.
- Bauchmassagen mit z. B. Pfefferminzöl im Uhrzeigersinn.

*Teemischungen mit heißem Wasser übergießen, 10 bis 15 Minuten und ziehen lassen und nach den Mahlzeiten trinken.

Folgende Lebensmittel können blähend wirken:

- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen und Kichererbsen
- Kraut und Kohl: Kohlsprossen, Grünkohl, Sauerkraut, Karfiol
- Zwiebel, Knoblauch, Rettich
- Gurkensalat
- Unreifes Obst, vor allem Zwetschken und Birnen
- Apfel-, Birnen- und Zwetschensaft, Bier, alle kohlenensäurehaltigen Getränke
- Frisches Brot und Gebäck, vor allem grobes Körndlbrot und frischer Germteig

Tipps

- Kochen Sie Kraut und Kohlgemüsesorten ohne Deckel. Die Blähstoffe können somit über den Wasserdampf entweichen.
- Würzen Sie Ihre Gerichte großzügig mit Kümmel, Fenchel, Anis, Kardamon, Ingwer, Senf, Kurkuma und Ingwer.
- Zubereitung Karfiol: erstes Kochwasser wegschütten, neu zustellen, ohne Deckel kochen und großzügig mit Kümmel würzen.
- Langsam essen und geduldig kauen.

WAS TUN BEI ÜBELKEIT?

Die Ursachen für Übelkeit können vielfältig sein. Wer unter permanenter Übelkeit (oder auch daraus resultierendem Erbrechen) leidet, sollte diesbezüglich unbedingt ein Gespräch mit dem Arzt suchen!

Starke Beschwerden lassen sich – nach Rücksprache mit dem Arzt – durch Medikamente (Antiemetika) lindern. Aber auch einige einfache Verhaltensregeln und Hausmittel können helfen, das Übelkeitsgefühl zu lindern.

Tipps

- Meiden Sie während der Übelkeit Ihre Lieblingsspeisen, es kann sich eine Abneigung daraus entwickeln.
- Intensive Essenserüche verstärken das Gefühl der Übelkeit. Daher Nahrungsmittel mit starkem Eigengeruch vermeiden.
- Nehmen Sie nur kleine Portionen zu sich, essen Sie dafür mehrmals täglich. Eine kleine Mahlzeit beruhigt den Magen. Essen Sie langsam eine Banane, Zwieback oder etwas Haferbrei (Porridge).
- Essen Sie langsam und kauen Sie sorgfältig.
- „Trockene“ Nahrungsmittel wie Knäckebrot, Zwieback, Butterkekse, Salzstangen oder Kräcker schon vor dem Aufstehen lindern die Übelkeit.
- Hunger verstärkt das Gefühl von Übelkeit. Essen Sie bevor der Magen knurrt.
- Das Essen etwas abkühlen lassen. Getränke sollten kalt, aber nicht eiskalt sein.
- Putzen Sie sich nach dem Essen die Zähne oder trinken Sie etwas Pfefferminztee. So verhindern Sie, dass Ihnen vom verbleibenden Essensgeschmack erneut übel wird.
- Auch das Lutschen von sauren Drops oder Eiswürfeln kann helfen.
- Kauen Sie Pfefferminz-Kaugummi - die Kaubewegung regt Ihre Verdauung an.
- Trinken Sie schluckweise Zitronensaft, der mit Wasser verdünnt wird. Alternativ saugen Sie eine Zitronenscheibe aus.
- Ruhe und Entspannung während und nach jeder Mahlzeit helfen dem Verdauungstrakt, sich zu beruhigen. Lenken Sie sich mit Lesen, Musik hören etc. ab.
- Bequeme, lockere Kleidung tragen, die den Körper nicht einschnürt.
- Ingwer hilft gegen Übelkeit. Ingwer gibt es frisch als Wurzel, als Kapseln, Sirup, Tropfen oder in Pulverform. Auch in Ginger Ale ist Ingwer enthalten.

- Kräutertees beruhigen den Magen. Kamille beispielsweise wirkt beruhigend auf den Magen. Kamillenblüten lassen sich auch gut mit anderen Heilpflanzen kombinieren.
- Öffnen Sie ein Fenster und atmen Sie die frische Luft tief ein. Trinken Sie dabei langsam ein Glas Wasser. Vermeiden Sie schnelle Bewegungen, bis sich Ihr Magen wieder beruhigt hat.

Zusätzliche Ergänzungsmöglichkeiten aus der Apotheke:

- Homöopathisch: Nux vomica D6. Dosierung: Akut 5 Globuli bis zu 6-mal täglich einnehmen, bei Besserung langsam reduzieren auf bis zu 2-mal täglich.
- Das pflanzliche Arzneimittel Iberogast® greift an verschiedenen Stellen im Magen-Darm-Trakt an. Die Tropfen helfen rasch gegen Übelkeit.
- Vomex A® (Dragees, Kapseln oder Sirup) – Zur Vorbeugung und Behandlung von Übelkeit und Erbrechen unterschiedlichen Ursprungs. Einnahme bitte vorher mit dem Arzt abklären!
- Diverse Präparate, die gegen Reisekrankheit und damit verbundener Übelkeit eingesetzt werden wie z.B. Neo Emedyl oder Travelgum®Kaugummi. Einnahme bitte vorher mit dem Arzt abklären!

TEEMISCHUNG BEI ÜBELKEIT UND BRECHREIZ:

- 10 g Anissamen
- 10 g Fenchelsamen
- 10 g Kamillenblüten
- 10 g Melissenblätter
- 30 g Pfefferminzblätter

Zubereitung:

Übergießen Sie zwei Teelöffel Tee mit einer Tasse siedendem Wasser und lassen Sie diesen anschließend fünf bis zehn Minuten ziehen.



INGWERTEE:

Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit heißem Wasser übergießen und je nach Geschmack etwa zehn Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf mit etwas Honig süßen. Tipp: Restliche Ingwerwurzel einfrieren.

KAMILLENTÉE:

Einen gehäuften Esslöffel voll Kamillenblüten mit etwa 150 ml heißem Wasser übergießen. Zehn Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf süßen.

WAS TUN BEI APPETITLOSIGKEIT?

Appetitlosigkeit kann Gewichtsverlust und Mangelerscheinungen zur Folge haben. Eine ausgewogene Ernährung kann helfen, die Lebensqualität zu steigern, das Immunsystem zu stärken und Spitalsaufenthalte zu reduzieren.



- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten (6 – 8) über den Tag verteilt. Üppige Mahlzeiten können zu einem starken Völlegefühl führen und sind daher oft kontraproduktiv.
- Essen Sie langsam, kauen Sie gut.
- Essen Sie, wann immer sie Lust dazu haben! Halten Sie nicht an traditionellen Essenszeiten fest, sondern finden Sie Ihren individuellen Essrhythmus. Gönnen Sie sich kleine Snacks und Zwischenmahlzeiten, wann immer Ihnen danach ist. z.B. Dessertjoghurts, Buttermilchgetränke, Pudding mit Schlagobers, kleine Mehlspeisen, Müsli- oder Schokoriegel, frisches Obst, Kompott, Salzgebäck, Studentenfutter, Nüsse, Butterkekse...
- Starten Sie den Tag mit einem ausgiebigen Frühstück. Erfahrungsgemäß toleriert der Körper am Morgen die größte Nahrungsmenge.
- Lutschen Sie Zitronenzuckerl vor dem Essen. Auch zuckerfreie Kaugummis regen die Speichelproduktion an.
- Bitterstoffe regen die Verdauung an, indem sie die Durchblutung und Sekretproduktion im Magen-Darm-Bereich steigern. Probieren Sie doch einfach in Lebensmittelform: eine Grapefruit zum Frühstück, Ingwer als Tee oder in Gewürzform oder Rucola, Chicoreé und Radicchio im Salat. Aus der Apotheke: ein Stamperl Kräuterbitter vor einer Mahlzeit oder 3-mal täglich 10–15 Tropfen Amara-Tropfen (von Weleda).
- Legen Sie sich bewusst einen Nahrungsmittelvorrat an. Tiefkühlgerichte, Joghurts, Puddings, Obstgläschen sollten immer zu Hause sein – einer raschen Zubereitung steht somit nichts mehr im Wege. Sollten Sie zu müde für die Zubereitung sein, lassen Sie sich Speisen von Essenslieferanten (Essen auf Rädern, Wirtshaus, usw.) zustellen oder gehen Sie essen.
- Das Auge isst mit! Richten Sie die Mahlzeiten appetitlich an. Verwenden Sie kleine Teller, damit die kleineren Portionen nicht „verloren“ auf dem Teller wirken.



Kräutertees

Bestimmte Kräutertees haben eine appetitanregende Wirkung, sie sind in der Apotheke erhältlich:

- Schafgarbe
- Tausendguldenkraut
- Wermut
- Löwenzahn und
- Kalmus

Sie können diese Teesorten auch mit Früchtetee oder Fruchtsäften mischen und mit etwas Zucker oder Honig süßen.

Beispiel für eine Teemischung mit appetitanregender Wirkung

(in der Apotheke mischen lassen)

- 30 g Bitterorangenschale
- 30 g Schafgarbenkraut
- 30 g Ingwerwurzel
- 10 g Andornkraut



Ingwertee

Rezept Seite 22

Aperitifs

Vor den Mahlzeiten kann ein kleiner Aperitif wie z.B. Bitter Lemon, Blutorangensaft, Sherry, Campari, Wermut oder Bier den Appetit anregen.

VORSICHT: Alkoholkonsum immer mit dem Arzt absprechen!

Getränke

Große Mengen an Flüssigkeit dehnen den Magen für kurze Zeit und können dabei den Appetit verringern bzw. das Völlegefühl verstärken. Trinken Sie daher nicht unmittelbar zu den Mahlzeiten, sondern eine ½ Stunde davor und danach.

Suppen

Eine kräftige Rinds- oder Hühnersuppe kann den Appetit anregen. Beachten Sie aber, dass Suppen auch satt machen, meist aber nur wenig Energie liefern. Kochen Sie Suppe in größerer Menge vor und frieren Sie diese ein bzw. portionieren Sie diese in Vorratsgläser und bewahren Sie sie griffbereit im Kühlschrank auf.

WAS TUN BEI GEWICHTSVERLUST?

Bei starkem Gewichtsverlust sollten Sie auf eine besonders kalorien- und eiweißreiche Ernährung achten.

Fett eignet sich generell sehr gut zur Kalorienanreicherung. Es macht viele Speisen auch geschmackvoller. Wenn Sie keine große Nahrungsmittelmenge zu sich nehmen können, reichern sie das Essen mit Fett an (z.B. Pflanzenöle, Margarine, Butter, Schlagobers, Schmalz, Speck), denn Fett liefert die meiste Energie. 1 Esslöffel Öl entspricht ca. 90 Kalorien!



- Sparen Sie nicht beim Kochfett. Verwenden Sie mindestens fünf Esslöffel Öl pro Tag. Pflanzliche Öle wie Raps-, Oliven-, Maiskeim-, Sonnenblumenöl sind zu bevorzugen. Es kann auch Öl über die bereits angerichtete Portion geträufelt werden.
- Schwenken Sie Beilagen wie Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Gemüse in Butter, Margarine oder hochwertigen Ölen.
- Verfeinern Sie Topfenaufstriche mit Leinöl, Butter und/oder Sauerrahm.
- Cremesuppen, Eintöpfe, Saucen oder auch Desserts können mit Obers, Rahm oder Creme fraiche verfeinert werden.
- Verwenden Sie Mehl zum Binden von Suppen und Saucen.
Tipp: Bei Gemüsecremesuppen Erdäpfel mitkochen – diese binden die Suppe und liefern zusätzlich auch Kohlenhydrate. Zum Eindicken von Suppen und Saucen kann auch Kartoffelpüreepulver verwendet werden.
- Gemüse- und Obstsaft bringen zusätzliche Kalorien.
Ein Glas Apfelsaft liefert 115 Kalorien.
- Stellen Sie sich sichtbar eine kleine Schale mit Nüssen, Trockenobst, Knabbereien oder Süßigkeiten bereit. Das verleitet zum „Hingreifen“.
- Milchshakes mit Milch oder Buttermilch lassen sich sehr gut mit Schlagobers verfeinern.



Zusätzliche Möglichkeiten der Kalorienanreicherung:

Aus der Apotheke:

- Maltodextrin liefert zusätzliche Kohlenhydrate. Dieses Pulver kann sowohl in Getränken als auch in pikante oder süße Speisen eingerührt werden (Zubereitungs- und Dosierungshinweise auf der Verpackung ersichtlich).
- Wenn Sie wenig eiweißhaltige Produkte wie Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Wurst, Käse und Milchprodukte essen, kann Eiweißpulver eine kostengünstige Anreicherungsmöglichkeit zur Deckung Ihres täglichen Eiweißbedarfes sein. Produktbeispiele: z. B. Nestle Resource Instant Protein, Nutricia Fortimel Pulver, Fresenius Proteinpulver (Zubereitungs- und Dosierungshinweise auf der Verpackung ersichtlich).
- Zusätzlich können Sie industriell gefertigte Trinknahrungen (Astronautenkost) in sehr vielen Geschmacksrichtungen zu sich nehmen. Zum Beispiel Resource 2.0+ fibre, Fortimel compact, Fresubin Protein u.v.m. Eine Flasche liefert zwischen 300 und 400 Kalorien und stellt eine gute Ergänzungsmöglichkeit dar.

Im Handel:

- In allen gängigen Geschäften können Sie die Trinknahrung Allin® beziehen z. B. Allin® complete.

Bitte beachten Sie bei Zusatznahrungen:

- Die Trinknahrung sollte dunkel lagern.
- Genießen Sie die Zusatznahrung gekühlt. Schmeckt sie Ihnen zu süß und pappig, mit Joghurt, Butter- oder Sauermilch verfeinern.
- Trinken Sie Zusatznahrung nicht unmittelbar vor einer Mahlzeit, sondern schluckweise über den Tag verteilt.
- Einige Trinknahrungen sind auch in neutraler Geschmacksrichtung erhältlich (z.B. Resource 2.0 neutral, Fortimel Energy neutral, Allin® neutral). Diese können Sie auch zur Energieanreicherung von pikanten Speisen wie Suppen, Saucen, Püree usw. verwenden. Aber ACHTUNG: Trinknahrungen nie zu stark erhitzen!



Claudia Englisch
Diätologin

Die vorliegende Broschüre richtet sich in erster Linie an medizinische Laien. Der Inhalt und auch die angeführten Präparate erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wie jede Wissenschaft ist auch die Ernährungsmedizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Die Broschüre soll die Orientierung unterstützen, kann und soll aber das Gespräch mit dem Arzt oder in Ernährungsbelangen mit einer Diätologin nicht ersetzen. Essen dient nicht nur der Deckung des Energie- und Nährstoffbedarfes, sondern soll Freude und Quelle für körperliches und seelisches Wohlbefinden sein. Auch der Genuss spielt dabei eine ganz zentrale Rolle. Bewusstes Essen und Trinken bei bestimmten Beschwerden ist aber keinesfalls mit weniger Genuss verbunden ... es geht lediglich darum, den Genuss neu zu entdecken, zu fördern und bewusst zu leben.

Aber genießen will geübt sein und braucht bestimmte Rahmenbedingungen (nach R. Lutz):

- Genuss braucht Zeit – Genuss muss sich entwickeln und persönlich entdeckt werden.
- Genuss muss erlaubt sein – das bedeutet kein schlechtes Gewissen zu haben bzw. sich die Erlaubnis zu erteilen, sich etwas Gutes tun zu dürfen.
- Genuss geht nicht nebenbei – bewusst genießen erfordert Aufmerksamkeit.
- Genuss ist individuell und Geschmackssache – hören Sie auf Ihren Körper! Testen Sie Ihre persönlichen Vorlieben!
- Weniger ist mehr – genießen bedeutet nicht „je mehr desto besser“. Ein gewisser Verzicht kann durchaus genusssteigernd sein.
- Genuss ist alltäglich – warten Sie nicht auf den speziellen Augenblick, genießen Sie jetzt!
- Genuss braucht Erfahrung – um herauszufinden, was uns wann guttut, müssen wir Erfahrungen sammeln.

In diesem Sinne: Viel Spaß beim Genießen!



Aktiv sein

lachen

und genießen



Lebensfreude
MIT LUNGENHOCHDRUCK

www.lebensfreude-lungenhochdruck.at