

Doris Mular

RICHTIG ESSEN BEI DIVERTIKULITIS

Die optimale Ernährung
für ein beschwerdefreies Leben

120
leckere
Rezepte – mit
3-Phasen-
Plan

© 2021 des Titels »Richtig essen bei Divertikulitis« (978-3-7423-1800-8) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

riva



© 2021 des Titels »Richtig essen bei Divertikulitis« by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.riva-verlag.de



Inhalt

- 7 Vorwort
- 8 Zum Umgang mit diesem Buch
- 10 Wie kommt es zu Divertikulitis?
- 12 Die drei Phasen der Therapie
- 14 Die neuen Ernährungsregeln
- 16 Freund oder Feind? Die Ballaststoffe
- 18 Welche Ballaststoffe gibt es?
- 20 Wie viele Ballaststoffe sollen Sie essen?
- 23 Den Darm nicht überfordern
- 28 Darmgesundheit durch probiotische Lebensmittel
- 29 Wie Sie »Schübe« vermeiden
- 30 Bringen Sie sich und Ihren Darm in Bewegung
- 31 Tipps
- 32 Nützliche Hinweise

- 33 **AKUTPHASE**
- 34 Grüner Tee
- 35 Kamillenblütentee
- 36 Brombeerblättertee
- 37 Fenchelsamentee
- 38 Apfel-Erdbeer-Tee
- 39 Hafersuppe
- 40 Kartoffelpüree
- 41 Gemüsebrühe
- 42 Knochenbrühe
- 44 Grundrezept für Gemüsebrühepulver



45 ERHOLUNGSPHASE

49 Frühstück

- 50 Quark mit Leinöl und Vollkornbrötchen
- 51 Früchtejoghurt
- 52 Birchermüsli
- 53 Bananen-Kefir mit Haferflocken
- 54 Avocado mit Banane und Haferflocken
- 55 Sahniger Hüttenkäse mit Apfel
- 56 Apfelkompott
- 57 Hüttenkäse-Sandwich mit Radieschen
- 58 Roggenbrot mit Kräuter-Hüttenkäse
- 59 Grießbrei mit Kirschkonfitüre
- 60 Hirsebrei mit Kürbis
- 61 Schokoladen-Orangen-Reis
- 62 Bananenbrot
- 64 Müslibrot
- 65 Bananen-Pancakes
- 66 Möhren-Orangen-Muffins

67 Gemüsesuppen

- 68 Klare Brühe mit Pilzen und Möhren
- 69 Suppe mit Frühlingsgemüse
- 70 Fleischsuppe mit Gemüse
- 71 Klare Wirsingsuppe mit Möhren
- 72 Spargelsuppe mit Tofu
- 73 Pilzsuppe mit Hähnchenfleisch
- 74 Hühnerbrühe mit Gemüse
- 76 Sauerkrautsuppe mit Hirse
- 77 Linsen-Mais-Suppe
- 78 Blumenkohlsuppe mit Leinöl
- 80 Rote-Bete-Suppe mit Pastinaken
- 82 Auberginensuppe »Ratatouille«
- 84 Tomatensuppe mit Spiralnudeln
- 86 Rosenkohl mit Gemüse in Kokosmilch

87 Gemüsegerichte

- 88 Süßkartoffelpüree
- 89 Erbsen-Möhren-Püree
- 90 Überbackenes Gemüse mit Tomatenpüree
- 91 Linsen-Bolognese mit Penne
- 92 Kartoffel-Brokkoli-Püree mit Leinöl
- 93 Buchweizen mit Roter Bete
- 94 Kürbis mit Linsen und Möhren



© 2021 des Titels »Richtig essen bei Divertikulitis« (978-3-7423-1800-8) by niva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.niv-vg.de



- 96 Gebackene Süßkartoffeln mit Schafskäse
- 97 Überbackener Blumenkohl
- 98 Polenta-Pfanne mit Gemüse
- 99 Möhren-Lauch-Auflauf
- 100 Gedämpftes Gemüse mit Quark oder Hummus
- 102 Geschmorter Spargel mit Lauch

103 VERMEIDUNGSPHASE

105 Frühstück

- 106 Kräuterquark mit Gemüsesticks
- 107 Quark mit Obst und knusprigen Haferflocken
- 108 Müsli mit Leinsamenschrot auf Vorrat
- 109 Quinoa-Porridge mit Leinsamen
- 110 Leinsamen-Pudding mit Beerenobst
- 111 Overnights mit Bananen und Chiasamen
- 112 Overnights mit Leinsamen und Beeren
- 114 Buchweizen-Porridge mit frischem Obst
- 116 Haferbrei mit Aprikosenkompott
- 117 Spinat-Birnen-Smoothie
- 118 Gurken-Sellerie-Smoothie
- 119 Beeren-Smoothie
- 120 Granatapfel-Grapefruit-Smoothie
- 121 Melonen-Smoothie mit Banane
- 122 Birnen-Porridge

123 Salate

- 124 Radieschen-Sellerie-Salat
- 125 Gurken-Spinat-Salat mit Kichererbsen
- 126 Brokkolisalat mit Quinoa
- 128 Mediterraner Nudelsalat
- 130 Spinatsalat mit Roter Bete
- 131 Sellerie-Gurken-Salat mit Schafskäse
- 132 Gebackene Birnen mit Rucola
- 134 Reissalat mit Thunfisch
- 136 Avocado-Spinat-Salat mit Erbsen und Nudeln

137 Gemüsepfannen und Eintöpfe

- 138 Rote-Linsen-Eintopf mit Möhren
- 139 Erbsen-Kartoffel-Stampf
- 140 Süßkartoffeln mit Avocadocreme und Rucola
- 141 Rosenkohl mit Äpfeln und Lauch
- 142 Nudelaufbau mit Wirsing und Kürbis
- 144 Eintopf mit Buchweizen und Gemüse



- 145 Kichererbseneintopf
- 146 Gebratenes Gemüse mit Hirse
- 148 Gelbe Linsen mit Gemüse
- 149 Gebackener Wirsing mit Kräutern
- 150 Möhreeneintopf mit Sellerie und Bohnen
- 151 Hirseeintopf mit Kräutern
- 152 Süßkartoffeln mit Linsen
- 154 Auberginencurry mit Kichererbsen
- 155 Quinoa mit Paprika und Süßkartoffeln
- 156 Gersteneintopf mit Pilzen
- 158 Perlgraupeneintopf
- 159 Knusprige Süßkartoffeln und Kichererbsen mit Spinat
- 160 Buchweizen mit gebratenem Rosenkohl
- 161 Graupen-Risotto
- 162 Vollkornnudeln mit Avocado und grünem Gemüse
- 164 Linsenreis mit Gemüse
- 165 Gegrilltes Gemüse aus dem Ofen
- 166 Mildes Gemüsecurry

172 Geflügel, Fleisch und Fisch

- 168 Hähnchen mit Grünkohl und Süßkartoffeln
- 169 Hähnchenbrust mit Pilzen und grünen Bohnen
- 170 Hähncheneintopf mit Reis und Möhren
- 171 Hähncheneintopf mit Avocado
- 172 Gemüsepfanne mit Rinderfiletspitzen
- 173 Rindfleischeintopf mit Graupen
- 174 Couscous mit Garnelen
- 175 Bulgur mit Lachs und grünem Gemüse
- 176 Gegrilltes Lachsfilet mit Guacamole
- 178 Mildes Fischcurry mit Paprikagemüse

179 Süßes

- 180 Grießbrei mit Honig
- 181 Obstsalat mit Couscous
- 182 Apfel-Brot-Auflauf
- 183 Rhabarberstreusel
- 184 Überbackene Birnen mit Mandeln
- 185 Milchreis mit Birnenkompott
- 186 Reiskuchen
- 187 Apfel-Müsli-Kuchen
- 188 Kürbiskuchen

190 Rezeptregister nach Ballaststoffgehalt