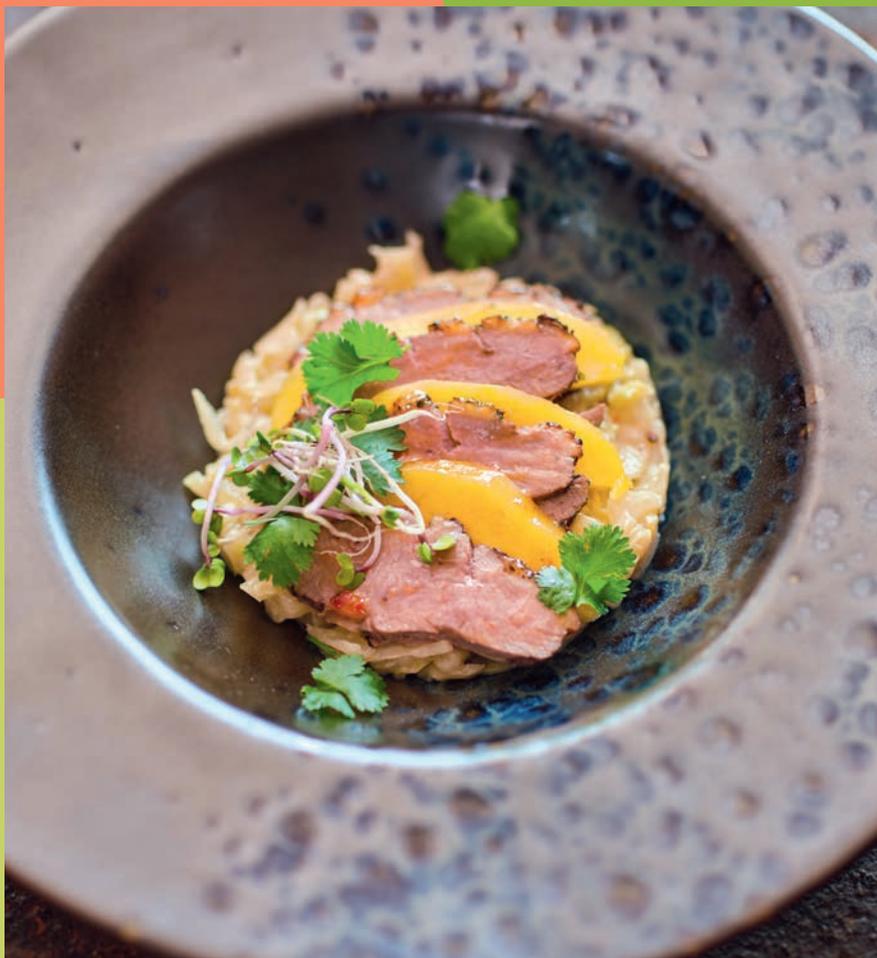


Andrea Grossmann Martin Riegler

Genussvoll essen bei **Reflux & Sodbrennen**



KNEIPP
VERLAG WIEN

mit **60** neuen
Rezepten nach
dem Ampelprinzip



**Aus dem Vollen
schöpfen in der
roten Phase**

Schnelle Hilfe: kleine Snacks mit großer Wirkung

- ✓ ¼ Salatgurke mit Schale
- ✓ ½ saurer Apfel mit Schale
- ✓ 3—4 Radieschen
mit Schale

Aus dem Vollen schöpfen in der roten Phase

- ✓ Saure Äpfel
- ✓ Blattsalate
- ✓ Kraut
- ✓ Chicorée
- ✓ Blattspinat
- ✓ Löwenzahn
- ✓ Rucola

- ✓ Grüne Paprika
- ✓ Tomaten
- ✓ Salatgurke
- ✓ Radieschen
- ✓ Fenchel
- ✓ Gekochter Spargel
- ✓ Feine Kräuter



Andrea Grossmann
Martin Riegler

Genussvoll essen
bei **Reflux &
Sodbrennen**

mit **60** neuen
Rezepten nach
dem Ampelprinzip



KNEIPP
VERLAG WIEN

EINLEITUNG

- 4 Vorwort
- 6 Was ist eigentlich Reflux?
- 9 Medizinische Abklärung
- 10 Refluxtherapie mit Medikamenten
- 12 Grund für Beschwerden: konzentrierter Zucker
- 14 Hier versteckt sich konzentrierter Zucker
- 16 Anti-Reflux-Ernährung nach dem Ampelprinzip
- 20 Refluxfreundlich kochen mit dem Baukastenprinzip
- 24 FAQs – Häufig gestellte Fragen zu Reflux und Sodbrennen

REZEPTE

- 42 **Rote Phase**
- 53 **Orange Phase**
- 86 **Grüne Phase**

- 125 Quellen
- 126 Register
- 128 Impressum

Inhalt

Was ist eigentlich Reflux?

Ein unangenehmes Brennen, das vom Magen beginnend über das Brustbein und bis in den Hals hinein spürbar ist – kennen Sie das? Sodbrennen ist das bekannteste Symptom einer Erkrankung, die sich Reflux nennt. Etwa jeder Dritte ist davon betroffen. Neben Sodbrennen treten bei Reflux weitere Beschwerden auf. Die Probleme kommen dadurch zustande, dass Mageninhalt bestehend aus Säure, Galle und Unverdaulichem in die Speiseröhre zurückfließt und von dort bis in Hals, Nebenhöhlen, Rachen und Lunge gelangen kann (Rückfluss = Reflux). In der Folge kommt es zu Entzündungen, die Nerven sind gereizt und das schmerzt. Der Rückfluss und die damit verbundenen Beschwerden sind möglich, weil der Schließmuskel am unteren Ende der Speiseröhre (Anti-Reflux-Ventil) undicht geworden ist.



Fakten!

Schon gehört? Auch die Ohren leiden unter Reflux?

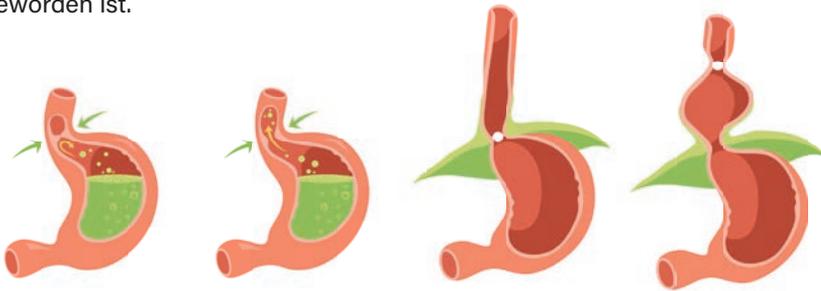
Der Rückfluss von Mageninhalt entzündet nicht nur die Speiseröhre. Auch die Schleimhäute im Mund (Zähne, Zunge, Rachen) und der Ohren können betroffen sein. Deshalb kann Reflux auch Beschwerden im Kiefer- oder Ohrenbereich verursachen. Und sogar die Lunge kann betroffen sein. Außerdem kann die dauerhafte Entzündung der Speiseröhre zu einem Barrett Ösophagus (Refluxschleimhaut mit erhöhtem Krebsrisiko) und schlimmstenfalls Speiseröhrenkrebs führen.

Verschiedene Stufen der Durchlässigkeit

Im Frühstadium ist der Bereich zwischen Zwerchfell und Magen ausgeleiert. Dadurch wird das Anti-Reflux-Ventil am Ausgang der Speiseröhre undicht. Aber es besteht noch kein Zwerchfellbruch.

Beim fortgeschrittenen Stadium liegt ein sogenannter Zwerchfellbruch (Hiatus Hernie) vor. Das bedeutet: Die Zwerchfellücke, durch die die Speiseröhre zum Magen kommt, ist vergrößert. Die Folge: Mageninhalt gelangt zurück in die Speiseröhre. Außerdem kommen Teile von Magen und Speiseröhre, die eigentlich un-

terhalb des Zwerchfells liegen, über das Zwerchfell in den Brustraum hinauf. Das führt neben Sodbrennen und Husten zu Magendruck, Schmerzen, Kurzatmigkeit und Herzrasen, weil Magen und Speiseröhre in Folge des Zwerchfellbruchs nach dem Essen auf das Herz und die Lungen drücken. Das wird möglich, weil der Schließmuskel am unteren Ende der Speiseröhre (Anti-Reflux-Ventil) undicht geworden ist.



Mehr als Sodbrennen – Beschwerden bei Reflux

Ist der Reflux stark ausgeprägt, weil beispielsweise ein Zwerchfellbruch vorliegt, können neben Sodbrennen und Husten weitere Symptome wie Magendruck, Schmerzen, Kurzatmigkeit und Herzrasen auftreten. Magen und Speiseröhre drücken dann nämlich nach dem Essen auf das Herz und die Lungen.

Fakten!

Symptome auf einen Blick

- × Sodbrennen
- × Kurzatmigkeit
- × Herzrasen
- × Magenschmerzen
- × Übelkeit
- × Husten
- × Heiserkeit
- × Räusperzwang
- × Knödelgefühl im Hals
- × trockener Mund
- × Zungen-, Mund-, Rachen-, Lippen-, Halsbrennen
- × fauliger, saurer, bitterer Geschmack
- × Entzündungen der Nebenhöhlen

Operation, Unfall, Krankheit

Sie hatten eine Operation wegen Hämorrhoiden, Krampfadern (Varizenoperation), eines Leisten- oder Nabelbruchs? Oder einen Unfall, beispielsweise einen Sturz, ein Trauma, Sportverletzungen oder Arbeitsunfälle? Oder Sie leiden an Essstörungen (Anorexie, Bulimie) oder Migräne (Kopfschmerzen) mit immer wiederkehrendem Erbrechen? Dann kann Reflux eine Begleitbeschwerde sein.

Schwangerschaft

Auch Schwangere gehören zu denjenigen, die häufiger an Reflux leiden.

Genetik

Wer eine angeborene, vererbte Schwäche des Bindegewebes hat, leidet auch häufig unter Reflux, ebenso nahe Verwandte.

Nicht ganz dicht?

Es kann verschiedene Ursachen haben, wieso das Anti-Reflux-Ventil am Ende der Speiseröhre schwächer wird.

schweres Heben

Wer im Beruf oder beim Sport häufig schwer heben muss, beeinträchtigt damit sein Anti-Reflux-Ventil.

chronischer

Medikamentenkonsum

Psychopharmaka, Anti-Schmerz-Medikamente wie bei Migräne, Rheuma oder Rückenschmerzen – alle diese begünstigen einen Reflux.

ungesunder Lebensstil

Übergewicht, Bewegungsmangel, Alkohol-, Nikotin- oder Drogenkonsum – es gibt viele gesundheitliche Beschwerden, die auf ungesundem Lebensstil fußen. Reflux auch.

Anti-Reflux- Ernährung nach dem Ampelprinzip

Das Ampelprinzip der Anti-Reflux-Ernährung ist ganz einfach, es besteht aus drei Phasen – der roten, gelben und grünen Phase. Im Kern geht es darum, konzentrierten Zucker wegzulassen, bis Ihre Beschwerden nachlassen. Danach wird Ihr Speiseplan schrittweise wieder gefüllt. Außerdem wichtig: Jede Stunde eine Kleinigkeit essen. Denn Untersuchungen haben gezeigt, dass der Reflux so richtig eine Stunde nach einer Mahlzeit beginnt. Das deckt sich auch mit der Erfahrung Betroffener – da beginnen üblicherweise die Refluxbeschwerden.



Fakten!

Drei Phasen für weniger Beschwerden

Die Anti-Reflux-Ernährung besteht aus drei Phasen:

× rote Phase × gelbe Phase × grüne Phase

Die rote Phase ist die „strenge“ Phase, in der Sie für 10 Tage jede Form von konzentriertem Zucker weglassen. 80–90 % der Betroffenen sind in dieser Phase nahezu beschwerdefrei. Welche Lebensmittel und Zubereitungsarten in dieser Zeit infrage kommen, lesen Sie ab Seite 20.

Nachdem Sie durch die Umstellung deutlich weniger Beschwerden haben, dürfen Sie die strenge Ernährung etwas lockern – die gelbe Phase beginnt und es kommen neue Zutaten hinzu: Geringe Mengen an Lebensmitteln, die konzentrierten Zucker enthalten, sind wieder erlaubt. Diese gelockerte gelbe Phase dauert 20 Tage.

Bis hierhin haben Sie die Umstellung gut geschafft. Nach insgesamt 30 Tagen Anti-Reflux-Ernährung in der roten und gelben Phase merken Sie eine deutliche Verbesserung und dürfen jetzt noch weiter lockern: Sie kommen in die grüne Phase. Das bedeutet, Sie essen Ihre Wunschkost. Und sollten Sie wieder Beschwerden haben, dann gehen Sie einfach für ein paar Tage eine Stufe zurück. Danach machen Sie mit der grünen Phase weiter.

Kleine Snacks mit großer Wirkung

Wichtig in allen Phasen – essen Sie jede Stunde eine Kleinigkeit. Sie haben die Auswahl aus folgenden Lebensmitteln:

- ✓ ¼ Salatgurke mit Schale
- ✓ ½ Apfel mit Schale
- ✓ 3 Radieschen mit Schale

Greifen Sie zu hochwertigen Produkten und waschen Sie diese vorher gründlich. Regelmäßiges Essen hilft dabei, Ihre Speiseröhre vom Reflux zu reinigen und zu säubern. Die regelmäßigen Snacks wirken wie ein Kärcher. Das gibt dem Anti-Reflux-Ventil Energie und Sie neutralisieren den Mageninhalt. Die Folge: Sie haben keinen Reflux und keine Beschwerden. Außerdem bekommen Sie ein Bewusstsein für gesunde Ernährung.

Das Wichtigste: Stellen Sie Ihre Ernährung nicht einfach ohne ärztliche Abklärung, Begleitung und eine gründliche, individuelle Refluxdiagnose um. Besprechen Sie sich immer mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Das Ergebnis: Klare Refluxreduktion

Durch die beiden Hauptmaßnahmen während der 30-tägigen Diät – Weglassen von konzentriertem Zucker und das Vermeiden von längeren Essenspausen – reduzieren Sie den sauren Reflux deutlich um 60 Prozent. Bereits die Reduktion um 60 Prozent reicht aus, dass 80–90 Prozent der Betroffenen keine Refluxbeschwerden mehr haben. Unser Tipp: Behalten Sie auch nach der Diät die Gewohnheit bei, jede Stunde ein Stück Apfel, Gurke oder Radieschen zu essen.

Was tun, wenn die Anti-Reflux-Ernährung nicht hilft?

Sollten Sie in der roten oder der gelben, gelockerten Phase trotz Einhaltung der Anti-Reflux-Ernährung noch größere Beschwerden haben, dann ist die Schwäche des Anti-Reflux-Ventils im Ausgang der Speiseröhre größer, als sie die Ernährung zu kompensieren vermag.

In diesen Fällen sollten Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin eine Abklärung in Bezug auf eine Anti-Reflux-Operation erwägen. Kommen andere Ursachen für Ihre Beschwerden infrage? Auch das sollte ausgeschlossen werden. Folgende Bereiche sollten beleuchtet werden:

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| × Hals-Nasen-Ohren | × Magen und Darm |
| × Herz | × Nieren |
| × Blutdruck | × Stoffwechsel |
| × Lunge | (möglicherweise ein Vitamin- |
| × Schilddrüse | mangel) |
| × Leber | × Seelische Ursachen |
| × Bauchspeicheldrüse | |

Vorübergehend und unterstützend können in diesen Fällen Medikamente (siehe S. 10) empfohlen werden.

Thunfischtatar mit Avocado-Mousse

Tatar

250 g roher Thunfisch

(Sushi Qualität)

100 g Salatgurke

50 g Apfel

½ Jungzwiebel (Frühlingszwiebel, weiße Hälfte)

½ Chilischote

Zitronengras

Ingwer

Salz

Pfeffer

- Thunfisch in Scheiben schneiden und anschließend fein hacken. Salatgurke und Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Jungzwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Chili fein hacken. Dann sämtliche Zutaten und Gewürze gut vermengen und kühl rasten lassen.
- Avocadofruchtfleisch mit Ricotta, Salz und Pfeffer fein mixen. Eventuell mit wenig Zitronensaft verfeinern.

Mousse

2 reife Avocados

1 EL Ricotta

Salz

Pfeffer

evtl. wenig Zitronensaft

TIPP

Ab der orangen Phase schmecken dazu Roggenbrot-Chips. Dazu eine beschichtete Pfanne mit etwas Olivenöl bepinseln und zwei dünne Brotscheiben knusprig braten. Außerdem können Sie dann den Thunfisch mit Sojasauce würzen.





Cremige Kohlrabispaghetti mit Wolfsbarsch

Spaghetti

2 mittelgroße Kohlrabi
Salz

1 Jungzwiebel
(Frühlingszwiebel)

Olivenöl

½ grüner Apfel

weißer Pfeffer

2 EL Ricotta

Wolfsbarsch

2 kleinere Wolfsbarschfilets
(küchenfertig)

Olivenöl

je 1 Zweig Thymian und
Rosmarin

Salz

Pfeffer

etwas Zitronensaft

Anrichten

Cocktailtomaten

Kresse, Brunnen-
oder Kapuzinerkresse

Kapernbeeren

Ricotta

- Kohlrabi schälen und mit Hilfe eines Spiralschneiders in Spaghetti schneiden. Im Salzwasser blanchieren. Abseihen und etwas Kochwasser zur Seite geben.
- Jungzwiebel in feine Ringe schneiden und im heißen Olivenöl glasig anbraten. Apfel entkernen und mit der Schale reiben. Apfel und etwas Kochwasser zu den Jungzwiebeln geben und gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce auf den noch warmen Kohlrabispaghetti mit einer Gabel durchziehen. Zum Schluss den Ricotta locker unterheben.
- Fischfilets halbieren, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen und mit Olivenöl einreiben. Eine Pfanne erhitzen, ein Backpapier einlegen und die Filets darauf auf der Hautseite knusprig braten. Thymian- und Rosmarinzweig dazugeben und den Fisch kurz wenden (Fisch sollte innen noch glasig sein), salzen und pfeffern.
- Spaghetti auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, Filets darauf setzen und mit Tomaten, Ricotta, Kapernbeeren und Kresse garnieren.

Beef Tatar mit Kräutermayonnaise und Bloody-Mary-Gelee



Grüne Phase

Beef Tatar

150 g Rinderfilet

30 g Schalotten

1 EL Olivenöl

5–6 kleine Kapernbeeren

3 kleine Essiggurken

1 EL mittelscharfer Senf

1 Msp. Paprikapulver

Salz

Pfeffer

1 Prise Zucker

eventuell 1 TL Ketchup oder
Tomatenpüree

→ Rindsfilet zunächst in feine Streifen schneiden, dann fein hacken, Schalotten fein hacken und in etwas Olivenöl glasig anrösten, Kapernbeeren und Essiggurkerln in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten für das Tatar gut vermengen und kaltstellen.

→ Für die Mayo die Kräuter von den Stängeln zupfen und kurz in heißem Wasser blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken. Herausnehmen, abtropfen lassen und etwas abtupfen. Chilischote sehr fein schneiden. Kräuter im Blitzhacker ganz fein pürieren. Dotter, Senf, Chili, Salz, Zitronenabrieb, Ingwer und das Kräuterpüree verrühren. Dann langsam in einem feinen Strahl das Öl einschlagen. Nachwürzen.

Kräutermayonnaise

2 Handvoll gemischte Kräuter
(Petersilie, Basilikum, Kerbel, Estragon, Bärlauch)

½ Chilischote

2 Eidotter

1 TL Dijonsenf

Salz

1 Msp. Zitronenabrieb

1 Msp. fein geriebener Ingwer

125 ml Olivenöl

→ Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Tomatensaft mit Wodka und Gewürzen aufkochen. Durch ein Haarsieb streichen und die gut ausgedrückte Gelatine im noch warmen Tomatensaft auflösen. Eine eckige Form mit Klarsichtfolie auslegen, die Mischung hineingießen und im Kühlschrank fest werden lassen. In Stücke schneiden.

→ Wachteleier hart kochen, pellen und halbieren. Kapernbeeren ebenfalls halbieren.

→ Tatar auf Teller geben, mit Mayonnaise bestreichen, halbierte Wachteleier, Blood-Mary-Gelee, Kapernbeeren und Blüten darauf anrichten.

Bloody-Mary-Gelee

2 Blatt Gelatine

125 ml Tomatensaft

2 cl Wodka

Chilipulver

1 Msp. fein geriebener Ingwer

Salz

Pfeffer

Anrichten

Kapernbeeren

4 Wachteleier

essbare Blüten



Genuss in der roten Phase



Andrea Grossmann ist Haubenköchin und beschäftigt sich seit 6 Jahren mit der Refluxernährung.



Dr. Martin Riegler ist ärztlicher Leiter der Reflux & Health Care Ordination in Wien, die sich ausschließlich und ganzheitlich der Refluxkrankheit widmet.

Anti-Reflux-Ernährung nach dem Ampelprinzip

Reflux bekämpfen hat noch nie so gut geschmeckt!

In 30 Tagen beschwerdefrei! Die Rezepte in diesem Buch beseitigen Refluxsymptome im frühen Stadium fast vollständig und helfen auch verlässlich im fortgeschrittenen Stadium.

- ✓ **Simplel**
- ✓ **erprobt**
- ✓ **voller Genuss**



Ohne Tabletten oder operative Eingriffe Reflux in den Griff kriegen? Mit den richtigen Nahrungsmitteln ist das ganz einfach! Damit das auch im Alltag gelingt, haben der Experte Martin Riegler und die selbst an Reflux erkrankte Köchin Andrea Grossmann die Anti-Reflux-Ampeldiät entwickelt. 10 Tage rote Phase – 20 Tage orange Phase – und in der grünen Phase Rückkehr zu einer Ernährung ohne Einschränkungen.

ISBN 978-3-7088-0841-3
www.styriabooks.at

