

Ernährung bei Zahnproblemen sowie Kauproblemen

***Tipps bei der Zubereitung und Auswahl Gesunder Lebensmittel bei
Zahnproblemen & Kauproblemen***

Elena Gilbert

2023

Alle Rechte vorbehalten

Vorwort zu diesem Ratgeber

Aus persönlicher Erfahrung weiß ich ganz genau, wie es ist, wenn man beim Kauen eingeschränkt ist bzw. nicht alles essen kann, was man möchte, ... diese Erfahrung musste ich für Jahre durchmachen, damals fing ich mit Suppen an und Kartoffelbrei, allerdings fühlte ich mich nicht gut ernährt, mit diesen Optionen, daher überlegte ich für mich selbst „Was kann man Gesundes Essen, wenn man Probleme beim Kauen hat“ und probierte einiges aus, damit ich mich gesund Ernähren konnte trotz Kauproblemen.

Zu diesem Buch

ich hoffe das auch dir dieser Ratgeber helfen kann, auf den letzten Seiten habe ich für dich einen Tagesplaner erstellt damit kann man sich sein Essen für die Tage zusammenstellen, die Lebensmittel die ich hier empfehle sind gesunde Lebensmittel daher kann man sich gut Ernähren trotz Zahnproblemen/Kauproblemen die Zusammenstellung ist jedem selbst überlassen sowie die Portionen, auch kann man meine leben-mittel-Tipps auch bei einer Diät anwenden ich nenne diese die „Die nicht Kauen Diät“

Auswärts zu essen fand ich damals als wirklich sehr schwer, außer Reis konnte ich damals nicht essen und wenn ich mal auf einer Seite essen konnte, ging das wirklich langsam ...

Ernährung bei Zahnproblemen nach/bevorstehender Zahnoperation oder auch bei Kieferproblemen bzw. Kauproblemen

Dieser Ratgeber soll ihnen helfen, sich bei Kauproblemen gesund und fit durch die Genesung zu bringen.

Kann auch, als Diät angewendet werden, um sein Idealgewicht zu erreichen.

Die Lebensmittel, die ich in diesem Buch empfehle, basieren alle auf meinen persönlichen Erfahrungen, da ich für viele Jahre Probleme mit den Zähnen hatte, daher möchte ich mit diesem Ratgeber denen Menschen mit meinen Erfahrungen helfen und die sich dazu noch gesund ernähren möchten!

Denn sich täglich nur von Suppen und Kartoffelbrei zu ernähren fand ich damals sehr langweilig und es fehlte an Protein, gesunden Fetten und an Kohlenhydrate...

Meine Ernährungstipps können sie auch zur Arbeit, Universität, Schule usw. mit sogenannten Frischhalteboxen mitnehmen. Denn auswärts zu essen ist ziemlich schwer bei Kauproblem.



© 2023 Elena Gilbert

Lektorat von: Elena Gilbert

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Tipp 1 : Basmati Reis (Normal)

Kochen Sie den Basmati Reis lange durch (Ich kochte ihn immer für ca. 45 min) danach ist er für den Magen viel bekömmlicher. Zudem ist dieser Reis besonders gesund. Zuerst reichlich Wasser in einem Topf füllen und 1 Teelöffel Salz hinzufügen, auf höchster Stufe kochen und nachdem Kochen in einem Sieb abtropfen lassen und abkühlen lassen. Fertig (Sollte sich etwas Reis am Boden festkleben, geben sie einfach ein Glas Wasser hinzu. Nach ca.30 Min. löst sich der dann von selbst)

- + Gut verträglich + enthält keine Gluten
 - + Hilft beim Detoxing + bietet Vitamine - B
-

Tipp 2 : Rote Linsen

Geben Sie für 1 Portion ca. 80 g bis 90 g rote Linsen in einem Topf hinein und waschen sie dieses gründlich durch, lassen sie die Linsen für ca. 2 bis 3 stunden einweichen, in dem Top (falls sie keine Zeit zum Einweichen haben können sie diesen Vorgang weglassen jedoch können ohne einweichen mehr Blähungen entstehen)Waschen sie die roten Linsen kurz vor dem Kochen nochmals und

geben sie ca. 400ml für das Kochen Wasser hinzu. (Salz erst nach ca. 45 Min. hinzufügen) gerne können sie nach ca. 30 Min. auch Petersilie hinzufügen (Ich nahm immer die Sorte aus dem Glas).

Die Linsen müssen auch hier auf höchster Stufe für ca. 1 Stunde gekocht werden bis die linsen mehlig sind, sollte es zur Schaumbildung kommen ist das ganz normal einfach mit dem Löffel umrühren.

Nach dem Kochen die roten Linsen abkühlen lassen bis sie lauwarm sind und am besten Bauernbrotschnitten, das weich ist in würfel schneiden und die Kruste entfernen, danach mit der Linse vermischen. Fertig

+ Ballaststoffe + Proteinreich

+ Liefert Eisen + für Veganer geeignet

Tipp 3 : Walnüsse mit Rosinen

Sie denken jetzt, wie bitte? Ja richtig gehört ABER natürlich in einem Zerkleinerer bzw. Mixer zubereitet ;-), sie können ca. 30 g bis 40 g in einem Zerkleinerer zubereiten und wenn sie möchten 2 Teelöffel Rosinen dazugeben (Ansonsten auch 1 Teelöffel Zucker) Achten sie beim Kauf der Walnüsse unbedingt auf hochwertige Walnüsse! Sie enthalten zudem Omega 3, was Entzündungshemmend ist. Sobald

sie alles in den Zerkleinerer hineingemacht haben müssen sie nun alles GRÜNDLICH zerkleinern bis sie merken, dass die Walnüsse wie eine Art Paste aussehen oder auch flockig sind! Walnüsse und Rosinen schmecken einfach lecker und sind zudem gesund ;-).

+ Omega 3 Quelle + Biotin

+ Liefert B Vitamine + Macht fit im Kopf

Tipp 4 : Kartoffeln mit Ei(er)

Schälen Sie vor dem Kochen die Kartoffeln sauber und schneiden sie in Würfeln, danach gründlich waschen und in einem Topf mit ausreichend Wasser GRÜNDLICH bei höchster Temperatur kochen, Salz können sie sofort hinzugeben, ca. 1 Teelöffel! Die Kartoffeln müssten nach ca. 50 Min. weich sein (testen sie es mit einer gabel, ob sie butterweich sind) nachdem die Kartoffeln durchgekocht sind, spülen sie mit einem Sieb das Wasser weg und legen die Kartoffeln erneut in den Topf und zermatschen diese GRÜNDLICH mit einer großen Gabel oder auch püriere durch, bis die Kartoffeln wie Schnee aussehen, in der Zwischenzeit Ei oder eier kochen und auch hier GRÜNDLICH die Eier pürieren oder mit einer großen Gabel zermatschen, alles zusammen mischen und Fertig!

Die Kombination mit den Kartoffeln und Ei ist von besonderen hochwertigen

biologischen Wert!

+ Macht Satt + liefert Gute Kohlenhydrate

+ Magnesium Quelle

Tipp 5 : Cashewkerne - Naturbelassen

Auch hier werden die Cashewkerne in einem Zerkleinerer zubereitet. Einfach ca. 1 Handvoll oder auch etwas mehr GRÜNDLICH zerkleinern bis sie wie eine Art Paste und flockig aussehen, sie machen fit und machen gute Laune bzw. heben ihre Stimmung an. Am besten in der Woche ca. 1 bis 2 Mal essen. Sie können auch Cashewkernenmuß kaufen, der ist jedoch oft mit Konservierungsstoffen zugesetzt.

+ Machen Gute Laune + Proteinreich

+ Magnesium + Gesunde Fette

Tipp 6 : Speisequark (Alternativ Laktosefrei) mit Vanille Joghurt

Da es sich um ein Milchprodukt handelt, nicht sofort nach einer Zahnoperation essen! Eher geeignet bei Kauproblemen

Ich empfehle den Quark mit 20 % Fett und dazu einfach einen hochwertigen Vanillejoghurt dazu, essen sie den Quark mit einem Teelöffel in kleinen Portionen und tauchen sie den Quark in den Vanillejoghurt hinein, schmeckt lecker und liefert viele Proteine

+ Calcium + Aminosäuren

+ Proteinreich + Macht Satt

Tipp 7 : Speisequark (Alternativ Laktosefrei) mit Banane und etwas Zitrone

Da es sich auch hier um ein Milchprodukt handelt, nicht sofort nach einer Zahnoperation essen! Eher geeignet bei Kauproblemen

Zuerst 1 Banane klein schneiden und mit einer Gabel zermatschen. Nachdem sie die Banane GRÜNDLICH zermatscht haben, etwas Zitronensaft zur bananenmuß hinzugeben und alles wieder mischen.