



© 2023 Sophia Klein

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter:

tredition

GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926  
Ahrensburg, Deutschland.

# Inhaltsverzeichnis

---

Einleitung.....	1
Der Darm.....	2
Warum Schonkost? .....	3
Lebensmittel, die Sie in einer Schonkostdiät verzehren können.....	4
Zu vermeidende Lebensmittel bei einer Schonkostdiät .....	8
Praktische Ratschläge für die Schonkost .....	11
7-Tage Plan (Wochenplan).....	12
(Montag) .....	12
• Omelett mit Käse .....	12
• Hähnchen in Mandelkruste .....	13
• Karotten-Energiekügelchen.....	14
• Feine Kebabs.....	15
(Dienstag) .....	16
• Rührei mit Schnittlauch.....	16
• Avocado-Salat .....	17
• Zucchini-Chips.....	18
• Lachs und Spinat mit Tartarcreme .....	19
(Mittwoch).....	20
• Schnelle Pfannkuchen.....	20
• Eiersalat .....	21
• Quinoa-Zucchini-Leckerei .....	22

• Süßkartoffel-Nudel-Pfanne .....	23
<b>(Donnerstag).....</b>	<b>24</b>
• Feines Rührei.....	24
• Gebackene Puten-Frikadellen .....	25
• Sautéierte Karotten .....	26
• Zucchini-Nudeln mit Kabeljau .....	27
<b>(Freitag).....</b>	<b>28</b>
• Kompott aus Äpfeln u. Heidelbeeren .....	28
• Hackbraten mit Gemüse .....	29
• Kamille-Latte .....	30
• Mandel-Tilapia .....	31
<b>(Samstag).....</b>	<b>32</b>
• Low Carb Brötchen .....	32
• Schnelles Garnelen-Stir Fry.....	33
• Karottenkuchen-Bällchen .....	34
• Einfache Lachsküchle .....	35
<b>(Sonntag).....</b>	<b>36</b>
• Papaya Quark mit Leinsamen .....	36
• Garnelen-Avocado-Omelette.....	37
• Zucchini-Pommes .....	38
• Gebackener Kabeljau .....	39
<b>R E Z E P T E .....</b>	<b>40</b>
<b>FRÜHSTÜCK.....</b>	<b>41</b>
• Quinoa-Brei .....	41

• Einfache Frühstückssuppe.....	41
• Rührei mit Käse.....	42
• Zimthirse mit Bananen .....	42
• Walnuss Müsli .....	43
• Kürbispfannkuchen .....	43
• Quinoa Erdnuss Bowl.....	44
• Einfache Bananen-Chia-Leckerei .....	44
• Bananenjoghurt mit Haferkleie.....	45
• Pfirsich-Oats.....	45
• Kokos-Hafer Granola mit dunkler Schokolade .....	46
• Kürbis-Oats.....	46
• Blaubeer-Chia-Pudding.....	47
• Zucchini Omelette .....	47
• Einfache Bananen-Eierpfannkuchen .....	47
• Vanille-Buchweizen Pfannkuchen.....	48
• Chia-Pudding mit Beeren.....	49
• Glutenfreier French Toast.....	50
• Basmati Reis Grießbrei .....	50
• Leckere Reis-Creme mit Obst.....	51
• Fruchtiges Protein Frühstück .....	51
• Toast mit geräuchertem Lachs.....	52
• Chia-Milchreis-Pudding .....	52
• Kompott aus Äpfeln und Heidelbeeren .....	53
• Apfelkuchen-Quinoa-Porridge .....	53

• Schnelle Erdnussbutter Oats .....	54
• Gewürzte Haferflocken .....	54
• Käse-Omelett .....	55
• Papaya-Frühstücksboot .....	56
• Kürbis-Haschee .....	56
• Kürbispfannkuchen .....	57
• Haferflockenwaffeln .....	57
• Kokosnuss-Reispudding .....	58
• Pfannkuchen mit Erdbeeren .....	58
• Reis-Bananen-Waffeln (im Waffeleisen) .....	59
• Kokosbrot .....	59
• Bananen-Chiasamen-Pudding .....	60
• Sesam-Frühstückspudding .....	60
• Eiermuffins mit Quinoa und Weintrauben .....	61
• Süßkartoffel-Toast .....	61
<b>SUPPEN .....</b>	<b>62</b>
• Cremige Kürbissuppe .....	62
• Suppe mit Bok Choy, Broccolini und braunem Reis .....	62
• Brennesselsuppe .....	63
• Süßkartoffelsuppe mit Hähnchenkeulen .....	63
• Thailändische Suppe .....	64
• Fisch-Gemüse-Suppe .....	64
• Vegane Miso Kürbissuppe .....	65
• Hähnchen-Reis Suppe .....	65

• Hähnchen-Zucchini-Suppe .....	66
• Leckere Karottenbrühe .....	66
• Feine Liebstöckel Suppe .....	67
• Pastinaken-Kartoffel-Suppe.....	67
• Apfel-Kürbis-Suppe.....	68
<b>HAUPTSPEISEN.....</b>	<b>69</b>
• Gemüse-Kichererbsen-Quiche .....	69
• Amaranth-Walnuss-Milch-Polenta .....	69
• Gebratener Miso-Tofu mit Süßkartoffeln.....	70
• Burger mit Apfel und Butternusskürbis .....	71
• Kräuter-Reis-Bowl.....	71
• Lachs und Spinat mit Tartarcreme .....	72
• Karotten und Pastinaken mit Dijonbutter.....	72
• Süßkartoffel-Hähnchen-Nuggets .....	73
• Aubergine mit Quinoa.....	73
• Farfalle mit geröstetem rotem Paprika und Petersilie .....	74
• Putenhackfleisch-Eintopf mit Gemüse .....	74
• Kräuter-Garnelen mit Nudeln .....	75
• Hähnchen in Mandelkruste .....	75
• Einfaches Hähnchen mit Reis .....	76
• Gebackener Kabeljau .....	76
• Koreanisches Rindfleisch Schmankerl.....	77
• Dijon Hähnchen.....	77
• Parmesan-Hähnchen.....	78

• Indonesisches Erdnuss-Kokosnuss-Hähnchen .....	78
• Einfache Lachsküchle .....	79
• Süßkartoffel-Nudel-Pfanne .....	79
• Gegrillte Hähnchen-Spieße (auf dem Grill) .....	80
• Kurkuma Tofu .....	80
• Kokosnuss-Fischstäbchen.....	81
• Puten-Quinoa-Hackbraten.....	81
• Rindfleisch mit Zucchini und Nudeln.....	82
• Spaghettikürbis in Tomatensauce .....	82
• Hackbraten mit Gemüse .....	83
• Gebackene Puten-Frikadellen .....	83
• Fettuccine Alfredo.....	84
• Schnelles Garnelen-Stir Fry.....	85
• Zucchini-Nudeln mit Kabeljau .....	85
• Kokosnuss-Hähnchen mit Spinat.....	86
• Mandel-Tilapia .....	86
• Garnelen-Avocado-Omelette.....	87
• Hanf-Veggie-Nuggets.....	87
• Braune Reis-Bowl mit Gemüse.....	88
• Mozzarella Hähnchen.....	89
• Kürbis & Salbei Maisbrot .....	90
<b>SALATE .....</b>	<b>91</b>
• Pasta Salat .....	91
• Oliven-Salat .....	91

• Marokkanischer Karottensalat mit Spinat .....	92
• Sommerkürbissalat mit Kräutern .....	92
• Feiner Reissalat.....	93
• Bok-Choy Thunfischsalat .....	94
• Salat mit Senfnote .....	94
• Würziger Quinoa-Salat .....	95
• Hähnchen-Salat .....	95
• Caprese-Salat .....	96
• Selleriesalat mit Äpfeln .....	96
• Einfacher Apfel-Salat.....	97
• Spargel-Cranberry-Salat.....	97

## VEGETARISCH ..... 98

• Gemüse Curry .....	98
• Jakobsmuscheln mit Ahornsirup.....	98
• Quinoa Reis Bowl.....	99
• Quinoa Risotto .....	99
• Kapern-Frittata.....	100
• Ingwer-Ahorn-Sesamauflauf .....	100
• Feiner Lachs .....	101
• Pilaf mit weißem Reis .....	101
• Einfach sautierte Kartoffeln.....	102
• Gebackener Feta mit Walnüssen .....	102
• Bambussprossen-Stir Fry.....	103
• Curry-Kürbis .....	103

• Sautierte Zucchini	104
• Gebratener gelber Kürbis	104
<b>SNACKS</b>	<b>105</b>
• Sautierte Karotten	105
• Karottenkuchen-Bällchen	105
• Einfache knusprige Kartoffeln	106
• Feta-Kürbis	106
• Karotten-Quinoa	107
• Mini-Fischfrikadellen mit Lachs	107
• Hähnchen-Zucchini-Frikadellen	108
• Zucchini-Pommes	108
• Gegrillte Aubergine	109
• Feine Kürbiskerne	109
• Zucchini-Mohn Muffins	110
• Karotten-Energiekügelchen	110
• Erdnussbutter Brownie Häppchen	111
• Einfache Pommes Frites	112
• Mousse aus Chia-Schokoladenpudding	112
• Kokosnuss-Maronen	113
• Süßkartoffel-Kekse	114
• Ahorn-Walnuss-Granola	115
• Melonenspieße mit Minze & Limettenjoghurt	115
• Zucchini-Chips	116
• Avocado-Wedges	116

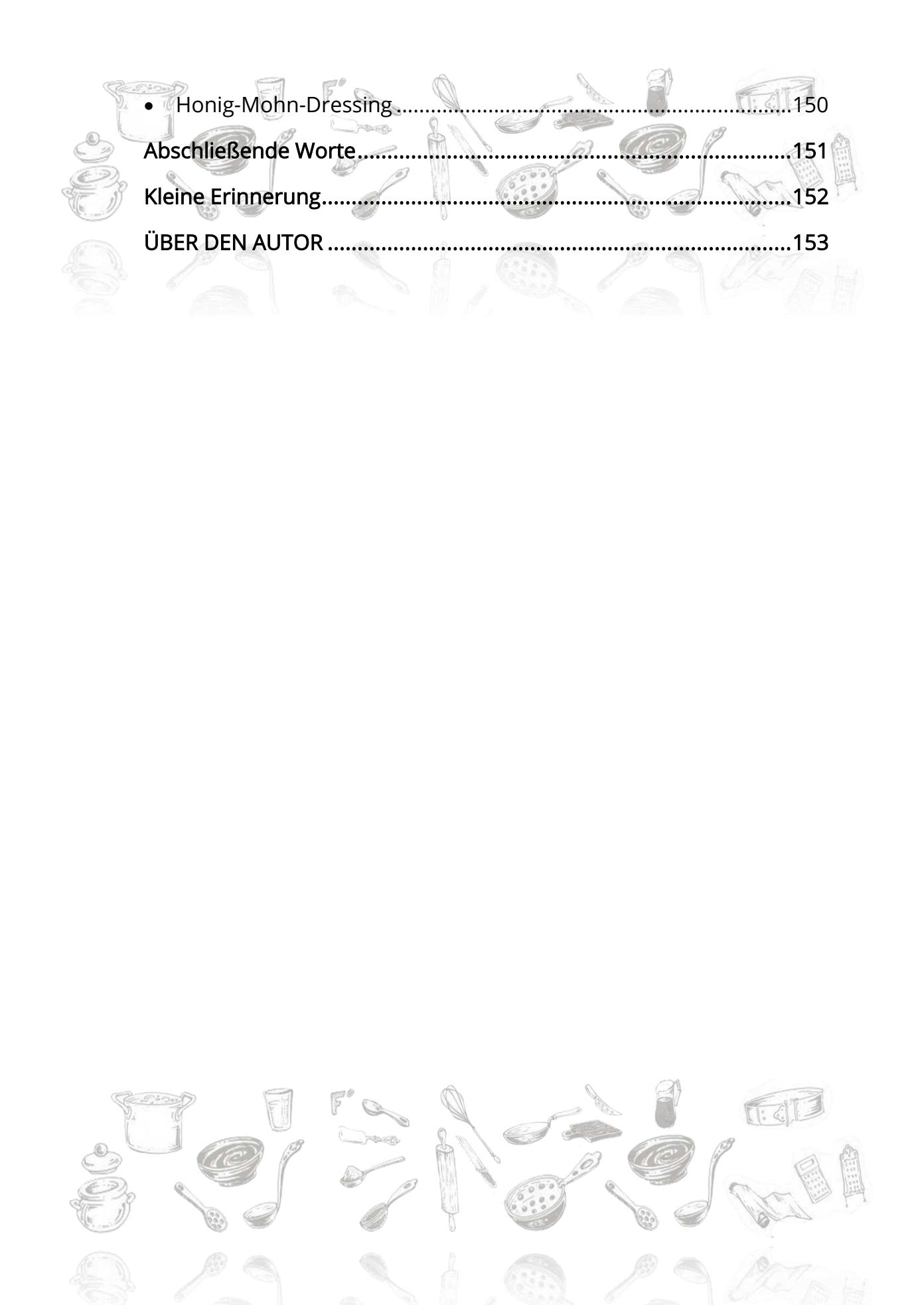
- Mini-Bretzeln ..... 117

## DESSERTS ..... 118

- Schokoladentrüffel-Schmankerl ..... 118
- Schokoladen-Kekse ..... 119
- Matcha-Chia-Pudding ..... 119
- Bananen-Kakao-Creme ..... 120
- Buchweizen-Muffins ..... 120
- Kokos-Wölkchen ..... 121
- Joghurt & Zitronenkuchen ..... 121
- Schlemmer-Brownies ..... 122
- Karamellbonbons ..... 122
- Kokosnuss-Cracker/Stäbchen ..... 123
- Kakao Mousse ..... 124
- Mandel-Erdnussbutter Schmankerl ..... 124
- Spirulina-Creme ..... 125
- Wassermelonen-Sorbet ..... 125
- Kürbis-Mandarinen-Muffins ..... 126
- Bananen-Nuss-Muffins ..... 126
- Karotten-Patties ..... 127
- Gedünsteter Rhabarber ..... 127
- Johannisbrot-Brownies ..... 128
- Avocado-Pudding ..... 128
- Kokosnuss-Kekse ..... 129
- Bananenbrötchen-Muffins ..... 129

• Bananen-Eis-Spezial .....	130
• Schokoladen-Granola.....	130
• Kokosmilch Quinoa Pudding .....	131
• Blaubeer-Tassenkuchen.....	131
• Einfache Mandel-Kekse .....	132
• Einfache Erdnussbutter-Kekse .....	132
• Bananen-Oat-Riegel .....	133
• Gefrorener Beerenjoghurt.....	133
<b>SMOOTHIES &amp; GETRÄNKE.....</b>	<b>134</b>
• Bananen-Mango-Smoothie.....	134
• Blaubeeren-Smoothie .....	134
• Bananen-Smoothie.....	135
• Kokosnuss-Smoothie.....	135
• Melonen-Smoothie .....	136
• Kamille-Latte .....	136
• Apfel-Karotten-Saft.....	137
• Birnen-Ingwer-Smoothie.....	137
• Haferflocken-Mandelbutter Smoothie .....	138
• Kokosbutter-Smoothie .....	138
• Papaya-Smoothie.....	139
• Matcha-Smoothie .....	139
• Honig Bananen Smoothie.....	139
• Grüner Papaya-Smoothie .....	140
• Ingwer-Beeren-Smoothie.....	140

• Zimt-Smoothie .....	141
• Kurkuma-Smoothie .....	141
• Kaktus-Smoothie .....	142
• Kaktusfeigen-Saft.....	142
• Cantaloupe-Brombeer-Smoothie .....	143
• Beeren-Pfirsich-Smoothie.....	143
• Banane-Dattel-Walnuss-Smoothie.....	143
• Himbeere, Mango und Papaya Smoothie .....	144
• Kürbis-Bananen-Smoothie .....	144
• Erdbeer-Rote Bete-Smoothie .....	144
<b>BONUS: SAUCEN &amp; DIPS .....</b>	<b>145</b>
• Kokosnuss-Curry-Soße.....	145
• Miso-Ingwer-Dressing .....	145
• Avoacdo-Sauce.....	146
• Auberginen-Dip.....	146
• Dip mit Paprika und Walnüssen.....	147
• Sherry-Vinaigrette.....	147
• Heidelbeer-Vinaigrette-Dressing.....	148
• Zimt-Vinaigrette .....	148
• Einfache Tomaten-Vinaigrette.....	149
• Honig-Dijon-Balsamico-Vinaigrette.....	149
• Miso-Sesam-Dressing.....	149
• Honig-Dijon-Vinaigrette .....	150
• Honig-Dressing mit Mohnsamen.....	150



• Honig-Mohn-Dressing .....	150
Abschließende Worte .....	151
Kleine Erinnerung .....	152
ÜBER DEN AUTOR .....	153



# Einleitung



Hallo, zunächst möchte ich mich bei Ihnen für den Kauf dieses Buches bedanken. Ich werde Ihnen in diesem Buch die Vorzüge und den Nutzen, den Sie mit diesem **Schonkost-Ratgeber-Kochbuch** haben zugutekommen lassen.

Eine Schonkost wird häufig empfohlen, um Verdauungsprobleme zu behandeln oder um den Magen oder den Magen-Darm-Trakt nach einer Operation oder Krankheit zu unterstützen.

Eine Schonkost ist leichter aufzuschlüsseln und zu verdauen und entlastet daher den Magen-Darm-Trakt. Sie ist auch weniger säurehaltig und verursacht weniger Stuhlgang.

Die Schonkost besteht aus leicht verdaulichen Lebensmitteln, die weich in der Konsistenz, ballaststoffarm, gekocht, schonend für den Magen-Darm-Trakt und in der Regel nicht scharf sind.

*Die aufgeführten Rezepte werden Ihnen sicherlich gute Anhaltspunkte geben!*

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und natürlich beim Nachkochen!





## Der Darm

Der Darm ist das größte Organ im menschlichen Körper. Er kann bis zu neun Meter lang sein und besteht aus zwei Teilen: dem Dünn- und Dickdarm, die sich weiter in kleinere Abschnitte unterteilen.

Der Dünndarm schließt an den Magen an und kümmert sich um die Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung. Die Endverdauung findet im Dickdarm statt. Die Nahrung wird in Stuhl umgewandelt und Wasser und Salze werden aus dem Organismus absorbiert.

Millionen von Darmzotten - blattförmige Ausstülpungen innerhalb des Darms - vergrößern zusätzlich die Darmoberfläche, so dass die Gesamtfläche bis zu 500 Quadratmeter betragen kann.

### Unglaublich, nicht wahr?

Hier befinden sich auch rund 100 Millionen Nervenzellen, die sonst nur im Gehirn zu finden sind. Neuerdings hat sich für den Begriff Darm-Gehirn durchgesetzt, denn jetzt wissen wir: Darm und Gehirn arbeiten eng zusammen. Die Darmgesundheit beeinflusst nicht nur unser körperliches, sondern auch unser seelisches Befinden. Einerseits geht es so weit, dass ein gestörtes Darmmilieu Depressionen auslösen kann.

Andererseits wirkt sich ein gesunder Darm positiv auf den psychischen Zustand aus. Der Aspekt der Psyche rückt also zunehmend in den Fokus der Forschung in "Darmfragen" und sollte auch von Ihnen nicht außer Acht gelassen werden. Da der Darm so eng mit der Außenwelt verbunden ist, ist es kaum verwunderlich, dass sich dort der Hauptsitz des Immunsystems befindet.



# Warum Schonkost?

Die Schonkost kann helfen, verschiedene Magen-Darm-Probleme wie Sodbrennen, Durchfall, Geschwüre und Erbrechen zu behandeln. Auch nach einer Magenbypass-Operation oder einem chirurgischen Eingriff kann eine Schonkost helfen, sich zu erholen, da Lebensmittel, die das Magen-Darm-Gewebe reizen können, weggelassen werden.

Der Verzehr weicher und nicht scharf gewürzter Speisen hilft, Entzündungen und Schmerzen zu lindern und weiteres Erbrechen zu verhindern. Bis Sie sich von der Gastroenteritis erholt haben, empfehlen Ärzte außerdem, auf Milchprodukte zu verzichten.

Bei einem Magengeschwür kann eine Schonkost die Genesung unterstützen. Von anderen Quellen wird außerdem empfohlen, Lebensmittel zu meiden, die die Magensäure erhöhen. Dazu gehören scharf gewürzte Speisen, Alkohol und koffeinhaltige Getränke. Fasten- und Ulkusdiäten sind sinnvoll, wenn sie nur für kurze Zeit angewendet werden.

Die eingetragene Ernährungsberaterin Dr. Jennifer K. Nelson rät, dass nach einer chirurgischen Entfernung der Gallenblase der Verzicht auf Lebensmittel, die bei der Schonkost nicht erlaubt sind, die Genesung beschleunigen kann. Sie empfiehlt, mageres Fleisch und Fisch sowie Gemüse und Obst zu essen. Fettige und fettige Speisen sollten Sie vermeiden. Unmittelbar nach der Operation ist es auch am besten, ballaststoffhaltige Lebensmittel zu meiden, aber die Aufnahme von Ballaststoffen im Laufe der Genesung allmählich zu erhöhen. Die im Rahmen einer Schonkost empfohlenen Lebensmittel können dazu beitragen, dass Sie sich schneller von einer Magenverstimmung und Durchfall erholen.

# Lebensmittel, die Sie in einer Schonkostdiät verzehren können

Es gibt viele leckere und nahrhafte Lebensmittel, die Sie in ihre Ernährung einbauen können. Viele dieser Lebensmittel lassen sich schmackhaft und appetitlich zubereiten und belasten gleichzeitig Ihr Verdauungssystem nicht zusätzlich. Die Lebensmittel in einer Schonkost sind alle Arten von Lebensmitteln, die leicht verdaulich sind und die Ihren Darm nicht zusätzlich reizen.

## Fleisch / Fisch / Geflügel

Wenn Sie aus medizinischen Gründen eine Schonkost einhalten müssen oder eine Magenverstimmung hatten, ist es wichtig, dass alle Eiweißquellen so gekocht werden, dass sie zart bleiben und leicht verdaulich sind. Lebensmittel wie Hähnchen, Rind und Pute können bei einer Schonkost verzehrt werden, wenn sie zart sind und gekocht, gedünstet, gebacken oder gebraten werden. Das Gleiche gilt für Fisch und Schalentiere.

Hier ist eine Liste von Eiweißquellen, die Sie bei der Schonkost verwenden können:

- Rindfleisch
- Schinken (solange er nicht gepökelt oder geräuchert ist)
- Lamm
- Hähnchen
- Kalbfleisch
- Eier (gekocht, als Rührei, pochiert)
- Schalentiere

## Gemüse

Gemüse gehört zu jeder gesunden Ernährung und sollte in die Schonkost integriert werden. Die im Gemüse enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe können dem Körper helfen, sich schneller von Krankheiten und Operationen zu erholen. Um sicherzustellen, dass das Gemüse leicht verdaulich ist, sollte es gekocht oder gedünstet werden. Das Dämpfen ist vorzuziehen, weil dabei ein größerer Teil des Nährstoffgehalts des Gemüses erhalten bleibt.

Beim Dampfgaren wird das Gemüse bei einer niedrigeren Temperatur gegart als beim Kochen oder Backen, so dass die Auswirkungen auf die Vitamine und Mineralstoffe geringer sind. Außerdem wird das Kochwasser gespart und die meisten Mineralstoffe bleiben erhalten. Sie können fast alle Gemüsesorten dämpfen - Zucchini, Kürbis, Karotten und so weiter.

Auch Gemüse in Dosen oder tiefgefrorenes Gemüse ist bei einer Schonkost erlaubt. Die Gemüse auf der Liste der erlaubten Lebensmittel bei der Schonkost sind solche, die die Aktivität im Darm nicht erhöhen, was Blähungen oder Völlegefühl verursacht. Im Folgenden finden Sie eine Liste von Gemüsesorten, die Sie für die Zubereitung von Schonkostgerichten und als Teil der Schonkost verwenden können:

- Karotten
- Rote Bete
- Sellerie
- Aubergine
- Pilze
- Spinat
- Tomaten
- Spargel
- Kartoffeln
- Gekochte Tomaten oder Tomaten in Dosen

Sie können auch Gemüse im Rahmen einer Schonkostdiät verzehren, indem Sie leckere Gemüsesäfte herstellen. Denken Sie daran, dass Tomaten und Tomatensaft bei manchen Menschen zu Magenreizungen führen können.

## Obst

Es gibt eine Reihe köstlicher Früchte, die Sie genießen können und die keineswegs fade oder geschmacklos sind. Wie bei Gemüse ist es wichtig, dass die Früchte bei der Schonkost-Diät vor dem Verzehr gekocht, eingemacht oder entsaftet werden. Es ist auch wichtig, die Kerne und die Schale von den Früchten zu entfernen, um eine Reizung des empfindlichen Magen-Darm-Gewebes zu vermeiden.

### Einige der besten Früchte sind:

- Gedünstete Äpfel
- Pfirsiche oder Birnen aus der Dose
- reife Bananen
- Zitrusfrüchte (obwohl diese den Verdauungstrakt von Menschen mit Sodbrennen reizen können)
- Melone

## Getreide

Obwohl viele Diäten den Verzehr von Vollkornprodukten wie Vollkornbrot und Vollkornnudeln wegen ihres Ballaststoffgehalts fördern, werden Vollkornprodukte bei der Schonkost nicht empfohlen, da sie das Verdauungssystem zusätzlich belasten. Allerdings stehen Backwaren aus raffiniertem Mehl auf der Liste der erlaubten Lebensmittel bei der Schonkost. Die folgenden Getreideprodukte können Sie im Rahmen der Schonkostdiät genießen:

- Weißbrot, Bagels und andere Backwaren aus raffiniertem Weißmehl.
- "Weiße" Nudeln
- Haferflocken
- Couscous
- Kartoffeln
- Reis