

# INHALT

|                                                                                               |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Alles rund um Divertikulitis .....                                                            | 1         |
| <i>Divertikel – Lage im Körper und Definition .....</i>                                       | <i>1</i>  |
| <i>Divertikuloose vs. Divertikulitis .....</i>                                                | <i>2</i>  |
| <i>Risikofaktoren .....</i>                                                                   | <i>2</i>  |
| <i>Symptome und Beschwerden .....</i>                                                         | <i>3</i>  |
| <i>Krankheitsverlauf .....</i>                                                                | <i>3</i>  |
| <i>Prävention .....</i>                                                                       | <i>4</i>  |
| <i>Untersuchungs- und Diagnosemöglichkeiten .....</i>                                         | <i>4</i>  |
| <i>Behandlungsmöglichkeiten .....</i>                                                         | <i>5</i>  |
| <i>Ernährung bei Divertikuloose und Divertikelkrankheit .....</i>                             | <i>6</i>  |
| <i>Ernährung bei einer Divertikulitis-Erkrankung sowie nach einer<br/>    Operation .....</i> | <i>7</i>  |
| <i>Welche Lebensmittel der Verdauung helfen und welche eher schaden ....</i>                  | <i>8</i>  |
| <i>Zubereitung der Speisen .....</i>                                                          | <i>13</i> |
| <i>A) Teepause .....</i>                                                                      | <i>13</i> |
| <i>B) Übergang von der Teepause zur Aufbaukost .....</i>                                      | <i>14</i> |
| <i>C) Aufbaukost .....</i>                                                                    | <i>14</i> |
| <i>D) Dauerkost/Normalkost .....</i>                                                          | <i>15</i> |
| <i>Tag 1 .....</i>                                                                            | <i>16</i> |
| <i>Tag 2 .....</i>                                                                            | <i>17</i> |
| <i>Tag 3 .....</i>                                                                            | <i>18</i> |
| <i>Tag 4 .....</i>                                                                            | <i>19</i> |
| <i>Tag 5 .....</i>                                                                            | <i>21</i> |
| <i>Tag 6 .....</i>                                                                            | <i>23</i> |
| <i>Tag 7 .....</i>                                                                            | <i>24</i> |
| <i>Tag 8 .....</i>                                                                            | <i>26</i> |
| <i>Tag 9 .....</i>                                                                            | <i>28</i> |
| <i>Tag 10 .....</i>                                                                           | <i>30</i> |

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Frühstück .....                                      | 32 |
| <i>Müsli mit Buttermilch und Obst</i> .....          | 33 |
| <i>Haferflocken mit Naturjoghurt und Honig</i> ..... | 34 |
| <i>Mandelpudding mit Chiasamen</i> .....             | 35 |
| <i>Quark-Brötchen mit Dinkel und Apfel</i> .....     | 36 |
| <i>Champignon-Omelett</i> .....                      | 37 |
| <i>Frühstücksbowl mit Quinoa</i> .....               | 38 |
| <i>Brot mit Avocado und Erdbeeren</i> .....          | 39 |
| <i>Quinoa-Müsli</i> .....                            | 40 |
| Suppen .....                                         | 41 |
| <i>Möhrensuppe</i> .....                             | 42 |
| <i>Haferschleim-Suppe</i> .....                      | 43 |
| <i>Kartoffelsuppe</i> .....                          | 44 |
| <i>Zucchini-Reis-Suppe</i> .....                     | 45 |
| <i>Kartoffel-Möhren-Suppe</i> .....                  | 46 |
| <i>Eintopf mit Pastinake und Möhre</i> .....         | 47 |
| <i>Erbсен-Avocado-Suppe mit Minze</i> .....          | 48 |
| <i>Nudelsuppe mit Fadennudeln</i> .....              | 49 |
| <i>Orangensuppe mit Fenchel</i> .....                | 50 |
| <i>Blumenkohl-Kartoffel-Suppe</i> .....              | 51 |
| <i>Brokkoli-Cremesuppe</i> .....                     | 52 |
| <i>Brennnesselsüppchen</i> .....                     | 53 |
| <i>Leichter Pichelsteiner Eintopf</i> .....          | 54 |

|                                                                   |        |
|-------------------------------------------------------------------|--------|
| Salate .....                                                      | 55     |
| <i>Bunter Salat</i> .....                                         | 56     |
| <i>Rucola-Salat mit Wassermelone und Frischkäse</i> .....         | 57     |
| <i>Feta-Melonen-Salat</i> .....                                   | 58     |
| <i>Thunfischsalat</i> .....                                       | 59     |
| <i>Pellkartoffelsalat</i> .....                                   | 60     |
| <i>Nudelsalat mit Pesto</i> .....                                 | 61     |
| <i>Hirsesalat</i> .....                                           | 62     |
| <i>Bulgursalat</i> .....                                          | 63     |
| <i>Rote-Bete-Salat</i> .....                                      | 64     |
| <br>Fleisch & Geflügel .....                                      | <br>65 |
| <i>Geflügel-Frikadellen</i> .....                                 | 66     |
| <i>Putengeschnetzeltes</i> .....                                  | 67     |
| <i>Hackfleischpfanne mit Zucchini</i> .....                       | 68     |
| <i>Kalbsgulasch</i> .....                                         | 69     |
| <i>Tomate-Mozzarella-Salat mit gebratener Hähnchenbrust</i> ..... | 70     |
| <i>Lammlachs mit Ofengemüse</i> .....                             | 71     |
| <i>Hähnchengeschnetzeltes mit Hirse</i> .....                     | 72     |
| <br>Fisch & Meeresfrüchte .....                                   | <br>73 |
| <i>Matjes-Brot</i> .....                                          | 74     |
| <i>Spaghetti mit Garnelen und Gemüse</i> .....                    | 75     |
| <i>Gnocchi-Pfanne mit Lachs und Tomate</i> .....                  | 76     |
| <i>Gemüse-Sesam-Pfanne mit Thunfisch</i> .....                    | 77     |
| <i>Gemüse-Pfanne mit Quinoa und Garnelen</i> .....                | 78     |
| <i>Wraps mit Räucherlachs</i> .....                               | 79     |
| <i>Kabeljau</i> .....                                             | 80     |

|                                                          |            |
|----------------------------------------------------------|------------|
| Vegetarisch.....                                         | 81         |
| <i>Tofu-Wok-Nudeln.....</i>                              | <i>82</i>  |
| <i>Wraps mit gebratenem Gemüse und Kichererbsen.....</i> | <i>83</i>  |
| <i>Blattsalat mit Süsskartoffel.....</i>                 | <i>84</i>  |
| <i>Asiatische Tofu-Gemüse-Pfanne.....</i>                | <i>85</i>  |
| <i>Zucchini-puffer.....</i>                              | <i>86</i>  |
| <i>Gefüllte Champignons.....</i>                         | <i>87</i>  |
| <i>Gebratener Gemüsereis.....</i>                        | <i>88</i>  |
| <br>Vegan.....                                           | <br>89     |
| <i>Tagliatelle mit Tofu.....</i>                         | <i>90</i>  |
| <i>Maultaschen-Pfanne.....</i>                           | <i>91</i>  |
| <i>Vegane Spaghetti Bolognese.....</i>                   | <i>92</i>  |
| <i>Vegane Spaghetti Carbonara.....</i>                   | <i>93</i>  |
| <i>Gemüsebratlinge.....</i>                              | <i>94</i>  |
| <i>Avocado-Bowl mit Quinoa.....</i>                      | <i>95</i>  |
| <i>Kürbis-Pasta.....</i>                                 | <i>96</i>  |
| <i>Chili sin Carne.....</i>                              | <i>97</i>  |
| <i>Curry mit Brokkoli und Lauch.....</i>                 | <i>98</i>  |
| <br>Snacks.....                                          | <br>99     |
| <i>Erdnussbutter-Brot mit Banane.....</i>                | <i>100</i> |
| <i>Bagels mit Dinkelmehl.....</i>                        | <i>101</i> |
| <i>Vollkornstangen.....</i>                              | <i>102</i> |
| <i>Avocado-Dip mit Pellkartoffeln.....</i>               | <i>103</i> |
| <i>Bananenjoghurt.....</i>                               | <i>104</i> |
| <i>Marinierter Ziegenkäse.....</i>                       | <i>105</i> |
| <i>Bananenbrot.....</i>                                  | <i>106</i> |
| <i>Käsetaler.....</i>                                    | <i>107</i> |
| <i>Spinatrolle mit Lachs.....</i>                        | <i>108</i> |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Desserts .....                             | 109 |
| <i>Quark-Creme mit Pfirsich</i> .....      | 110 |
| <i>Griessbrei</i> .....                    | 111 |
| <i>Gesunde Waffeln</i> .....               | 112 |
| <i>Rhabarbergrütze</i> .....               | 113 |
| <i>Süßes Risotto mit Früchten</i> .....    | 114 |
| <i>Milchreis mit Zimt und Zucker</i> ..... | 115 |
| <i>Apple Crumble</i> .....                 | 116 |
| <i>Apfelmus</i> .....                      | 117 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Getränke .....                              | 118 |
| <i>Bananenmilch</i> .....                   | 119 |
| <i>Gerstenwasser</i> .....                  | 120 |
| <i>Wermuttee</i> .....                      | 121 |
| <i>Karotten-Petersilien-Saft</i> .....      | 122 |
| <i>Karotten-Kartoffel-Saft</i> .....        | 123 |
| <i>Apfel-Avocado-Smoothie</i> .....         | 124 |
| <i>Smoothie mit Papaya und Banane</i> ..... | 125 |
| <i>Schoko-Avocado-Smoothie</i> .....        | 126 |