

GUTES ESSEN

Magazin für Seniorinnen und Senioren

Gutes Bauchgefühl

Stoffwechsel im Alter

Auf ausgewogene
Ernährung und
Entspannung kommt es an

Alles in Balance

Verträgliche Lebensmittel
für Magen und Darm

Köstliche Rezepte

Zum Nachmachen



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Liebe Leserinnen und Leser,

die Redewendung „auf das Bauchgefühl hören“ nehmen wir in dieser Ausgabe von „GUTES ESSEN“ mal ganz wörtlich.

Denn ein gutes Gefühl im Bauch fördert unser Wohlbefinden. Und gerade, wenn wir älter werden, ändert sich vieles. Das führt zum Beispiel dazu, dass wir unserer Ernährung mehr Aufmerksamkeit schenken.

Für uns als Bundesernährungsministerium sind die besonderen Anforderungen an die Ernährung von Seniorinnen und Senioren ein wichtiges Thema. Wir wollen gerade ältere Menschen dabei unterstützen, sich gesund zu ernähren. So können sie selbst Einfluss darauf nehmen, länger fit zu bleiben und ein selbstständiges Leben zu führen.

Unsere Expertinnen und Experten haben deshalb Informationen für Sie in diesem Magazin zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen: einfache Tipps für Ihre Ernährung – zum Beispiel, sich einfach mehr Zeit zu nehmen für die Mahlzeiten. Neue Rezept-Ideen, die Sie zu Hause nachkochen können, und kleine Entspannungsübungen für den Alltag.

Also alles, was Sie für ein gutes Bauchgefühl brauchen!

Herzlichst

Julia Klöckner
Bundesministerin für
Ernährung und Landwirtschaft

THEMEN

Stoffwechsel im Alter	4	Unverträglichkeiten und Allergien	10
Auf ausgewogene Ernährung und Entspannung kommt es an		Expertenwissen	
Achten Sie auf Ihr Bauchgefühl?	6	Entspannungsübungen	12
Selbsttest		Für den Alltag	
Wohl bekomms!	7	Zum Nachkochen	13
Tipps für eine bessere Verträglichkeit		Zwei köstliche Rezepte	
Alles in Balance	8	Schonend essen	15
Bekömmliche Lebensmittel für Magen und Darm		Auf einen Blick	



Stoffwechsel im Alter

Auf ausgewogene Ernährung und Entspannung kommt es an

Ein funktionierendes Verdauungssystem ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Das bemerken insbesondere viele ältere Menschen, wenn Stoffwechsel und Verdauung nicht mehr wie gewohnt arbeiten. Bei zunehmenden Magen-Darm-Beschwerden können eine ausgewogene Ernährung sowie regelmäßige Bewegung und Entspannung helfen.

Im Alter machen vielen Menschen Magen-Darm-Probleme zu schaffen. Die Verdauung wird langsamer, das Hungergefühl verändert sich. Doch mit der richtigen Ernährung können Sie den Stoffwechsel ankurbeln und Beschwerden vorbeugen.

Langsame Verdauung

Bei älteren Menschen produziert der Magen in der Regel weniger Magensäure, was zu einer langsameren Verdauung, Blähungen oder Völlegefühl führen kann. Zudem können organische Veränderungen eine verminderte Aufnahme von wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen zur Folge haben. Auch die Muskulatur im Darm baut im Alter ab, weshalb Seniorinnen und Senioren häufiger unter Verstopfung leiden.



Neben dem Organstoffwechsel können sich das Hungergefühl und der Appetit verändern. Gründe dafür sind unter anderem ein sich wandelnder Hormonhaushalt oder ein Mangel an Bewegung. Viele ältere Menschen nehmen außerdem Medikamente, die den Magen-Darm-Trakt zusätzlich belasten können.



Den Stoffwechsel ankurbeln

Die gute Nachricht: Organismus und Stoffwechsel profitieren in jedem Alter von einer ausgewogenen Ernährung. Um die Darmbewegung zu fördern, hilft es, möglichst viele ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse und Obst in den Speiseplan zu integrieren. Getränke wie Kaffee oder Alkohol, die den Magen reizen, sollten hingegen eher reduziert werden. Beim Kaffee kann auch der Umstieg auf milde Sorten helfen.

Neben einer bekömmlichen und ausgewogenen Ernährung ist es ratsam, im Alter verstärkt darauf



Wie funktioniert Verdauung?

Unser Verdauungstrakt verarbeitet etwa drei Kilogramm Nahrung pro Tag und versorgt so den Körper mit Energie und lebensnotwendigen Nährstoffen. Der Verdauungsprozess beginnt im Mund mit dem Zerkauen des Essens. Danach wandert der verflüssigte Nahrungsbrei weiter über die Speiseröhre in den Magen. Dort zersetzt die Magensäure die Nahrung weiter und tötet schädliche Keime ab. Anschließend gelangt der Speisebrei in den bis zu acht Meter langen Dünndarm. Dort werden die Nährstoffe in den Körper aufgenommen. Der Dickdarm entzieht den Speiseresten anschließend Wasser und bereitet sie für die Ausscheidung vor.

Im Dickdarm werden die unverdaulichen Nahrungsreste von Bakterien – der sogenannten Mikrobiota – weiter abgebaut. Durch einseitige Ernährung nimmt die Vielfalt der Darmbakterien ab – das kann zu Darmproblemen wie zum Beispiel Durchfall oder Verstopfung führen.

zu achten, ausreichend Wasser oder ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee zu trinken: anderthalb bis zwei Liter pro Tag. Denn: Verdauung und Stoffwechsel können nur mit ausreichend Flüssigkeit gut funktionieren.

Zudem wirkt regelmäßige Bewegung anregend auf Verdauung und Immunsystem. Da Magen-Darm-Beschwerden auch durch Stress ausgelöst werden können, empfehlen sich Entspannungstechniken wie Atemübungen, Yoga, progressive Muskelentspannung oder autogenes Training zur Beruhigung. Ernährungsanpassungen gelingen besonders gut, wenn Darm und Stoffwechsel zuverlässig arbeiten.



SELBSTTEST

Achten Sie auf Ihr Bauchgefühl?

Ausgewogene Ernährung, richtiges Essverhalten, Bewegung und Entspannung werden mit dem Alter immer wichtiger für eine funktionierende Verdauung. Sind Sie und Ihr Stoffwechsel in Balance oder besteht da noch Entwicklungspotenzial? Machen Sie den Test und kreuzen Sie die Aussagen an, die auf Sie zutreffen.

- Ich kaue mein Essen lange und gründlich, bevor ich es hinunterschlucke.
- Ich esse täglich Vollkornprodukte, Gemüse und Obst.
- Ich trinke etwa anderthalb bis zwei Liter Wasser oder ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee am Tag.
- Ich vermeide sehr fetthaltige Lebensmittel wie bestimmte Fertigprodukte, Chips oder Frittiertes.
- Beim Essen Sorge ich stets für eine entspannte Atmosphäre ohne Ablenkung durch Zeitung, Fernseher oder Handy.
- Ich bewege mich täglich mindestens eine halbe Stunde.

Auswertung:



Achtsam

Super, Sie haben **mindestens fünf Aussagen** zugestimmt. Sie ernähren sich ausgewogen und bewusst, sorgen für eine entspannte Atmosphäre beim Essen und kümmern sich um ausreichend Flüssigkeit und Bewegung im Alltag. Auf diese Weise unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel optimal.



Aufmerksam

Toll, Sie haben **mindestens drei Aussagen** angekreuzt. Sie versuchen, auf eine ausgewogene Ernährung und eine entspannte Atmosphäre beim Essen zu achten. In manchen Bereichen gelingt es Ihnen schon gut, in anderen gibt es noch Luft nach oben. Die Tipps auf der nächsten Seite können Ihnen helfen, Ihren Stoffwechsel noch besser zu unterstützen.



Ausbaufähig

Das geht noch besser. Sie haben **zwei oder weniger Aussagen** zugestimmt. Das deutet auf ein entwicklungsfähiges Ernährungsverhalten hin. Wie es Ihnen gelingen kann, Ihren Stoffwechsel und damit Ihr Wohlbefinden noch besser zu unterstützen, zeigen Ihnen die Tipps auf der nächsten Seite.

TIPPS

Wohl bekomms!

Der Darm ist ein Individualist – was Menschen gut oder schlecht vertragen, kann sehr unterschiedlich sein. Es lohnt sich, verschiedene Lebensmittel und Zubereitungen auszuprobieren. Oft helfen ein paar allgemeine Tipps.

Geregelte Mahlzeiten

Lange galten fünf Mahlzeiten pro Tag als Optimum. Inzwischen wissen wir, dass auch weniger oder mehr Mahlzeiten sinnvoll sein können. Kleinere Portionen bedeuten eine geringere Anstrengung für das Verdauungssystem. Für eine bessere Bekömmlichkeit können Sie also mehrere kleine Mahlzeiten möglichst gleichmäßig über den Tag verteilen – und so Ihren Darm schonen.

Umgekehrt kann es jedoch auch ratsam sein, den Darm durch weniger Mahlzeiten und längere Ruhezeiten zu entlasten – auch dies kann für die Verdauung entspannend sein. Entscheidend ist Beständigkeit. Wählen Sie eine zu Ihrem Lebensrhythmus passende Mahlzeitenstruktur und bleiben Sie dabei, sodass sich Ihr Stoffwechsel darauf einstellen kann.

Entspannt essen und bewegen

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie alles in Ruhe. Schaffen Sie zudem eine ruhige Atmosphäre ohne Ablenkungen wie Fernseher oder Handy. Idealerweise fühlen Sie sich nach einer Mahlzeit satt und zufrieden und denken gar nicht mehr ans Essen. Konzentrieren Sie sich nicht zu sehr auf die Vorgänge in Ihrem Bauch, denn auch Stress kann auf den Magen schlagen.

Neben einer grundsätzlich entspannten Atmosphäre beim Essen können gezielte Entspannungsübungen helfen – mehr dazu auf Seite 12 des Hefts. Regel-



Mit diesen Tipps können Sie Ihrem Stoffwechsel etwas Gutes tun und Magen-Darm-Beschwerden vorbeugen.



mäßige Bewegung kann darüber hinaus zu einem guten Bauchgefühl beitragen.

Vielfältig genießen

Bringen Sie Vielfalt in Ihren Speiseplan. Achten Sie darauf, nicht zu einseitig, also zum Beispiel vorwiegend Brotmahlzeiten, zu essen, sondern sorgen Sie für Abwechslung auf dem Teller. Gemüse und Obst versorgen Sie mit Nähr- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Darüber hinaus empfiehlt es sich, täglich Sauermilchprodukte zu essen und fettreiche Mahlzeiten eher zu vermeiden. Und natürlich: Trinken nicht vergessen! Ein großes Glas Wasser am Morgen hilft der Verdauung besonders, in Schwung zu kommen.

Richtig zubereiten

Auch die Art der Zubereitung kann die Bekömmlichkeit von Lebensmitteln beeinflussen. Um die Verträglichkeit zu fördern, empfehlen sich besonders schonende Zubereitungsmethoden wie Dämpfen oder vorsichtiges Anbraten anstatt starkes Rösten. Insbesondere Frittiertes ist schwer verdaulich. Wer einen empfindlichen Magen hat, ist gut beraten, anstelle von viel Salz und Zucker eher auf Gewürze und Kräuter zu setzen. Scharfe Gewürze gilt es jedoch eher sparsam zu verwenden.



Alles in Balance

Bekömmliche Lebensmittel für Magen und Darm

Sie können Ihre Verdauungsorgane entlasten, indem Sie weniger reizende oder schwer verdauliche Speisen zu sich nehmen. Bestimmte Lebensmittel gelten als besonders verträglich. Welche das sind, zeigen wir Ihnen im Überblick.

Mit der richtigen Ernährung können Sie Ihren Stoffwechsel günstig beeinflussen und Magen-Darm-Beschwerden vorbeugen. Wichtig sind Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Gemüse und Obst – wozu auch Nüsse und Ölsaaten gehören. Sie bringen den Darm in Schwung. Doch auch hier gibt es ein paar Dinge zu berücksichtigen.

Gemüse und Obst

Bei Gemüse und Obst gilt: lieber frisch als verarbeitet. Einige Gemüsesorten können leicht zu Blähungen führen. Dazu zählen unter anderem

Kohl, Lauch, Zwiebeln oder Hülsenfrüchte. Gewürze wie Kümmel, Bohnenkraut und Anis können jedoch helfen, Hülsenfrüchte bekömmlicher zu machen. Gewöhnlich gut verträglich sind Karotten, Fenchel, Kohlrabi, Zucchini oder grüner Salat. Probieren Sie aus, was Sie gut vertragen.

Entscheidend für die Verträglichkeit von Obst ist vor allem der Reifegrad einer Frucht. Viele Menschen vertragen unreifes Obst nicht so gut. Schonender für die Verdauungsorgane sind reife Bananen, Äpfel oder Birnen – egal, ob roh oder gekocht. Im Falle von Magen- oder Darmbeschwerden kann es manchmal helfen, das Gemüse und Obst vorübergehend zu schälen.

Brot, Getreide, Beilagen

Die Verträglichkeit von Brot und Getreide hängt von dem Mahlgrad und der Verarbeitung des Getreides ab. Feine Vollkornbrote sind leichter verdaulich als Brote aus grob gemahlenem Mehl. Bekömmlicher ist Brot auch, wenn der Teig vor dem Backen lange ruhen konnte. Die Gehzeit des Teigs können Sie entweder in der Bäckerei erfragen – oder Sie backen Ihr Brot selbst. Probieren Sie zur warmen Mahlzeit auch alternative Beilagen wie Amaranth, Quinoa oder Hirse.

Pro- und Präbiotika

Im Darm leben Billionen Mikroorganismen als zentraler Bestandteil des Verdauungssystems. Zusammen bilden sie die Mikrobiota – früher auch Darmflora genannt.

Probiotische Lebensmittel wie bestimmte Joghurts enthalten spezielle Bakterien, zum Beispiel Laktobazillen und Bifidobakterien. Sie können sich positiv auf die Mikrobiota auswirken.

Präbiotika sind natürliche Nahrungsmittelbestandteile, die Wachstum und Vermehrung nützlicher Darmbakterien fördern. Sie kommen zum Beispiel in Chicorée, Topinambur, Artischocken, Knoblauch und Zwiebeln vor.



Fleisch und Milchprodukte – besser fettarm

In der Regel werden fettarme Lebensmittel besser vertragen als fettreiche. Bei Magen-Darm-Beschwerden zahlt es sich daher aus, auf magere Fleisch-, Wurst- und Fischarten zurückzugreifen. Gleiches gilt für Milchprodukte. Während fettreiche Milchprodukte wie Mascarpone oder Sahne Beschwerden fördern können, können fermentierte Milcherzeugnisse wie Joghurt oder Kefir die Verdauung unterstützen. Die säuerlich schmeckenden Milcherzeugnisse enthalten probiotische Bakterien und helfen beim Aufbau einer gesunden Mikrobiota. Generell gilt: Probieren Sie aus, welche Milchprodukte Sie vertragen.

EXPERTENWISSEN

Unverträglichkeiten und Allergien

Laktose, Gluten, Fruktose oder Histamin – immer mehr Menschen reagieren sensibel auf Lebensmittel mit diesen Inhaltsstoffen. Diplom-Ökotrophologin Anne Cormann erklärt im Interview, wann man mit Beschwerden zum Arzt oder zur Ärztin gehen sollte.

Was ist der Unterschied zwischen einer Lebensmittelallergie und einer Lebensmittelunverträglichkeit?

In der Tat gibt es da große Unterschiede. Bei einer Lebensmittelallergie gibt es eine sogenannte „Dosischwelle“. Der Körper reagiert also nicht stärker bei einer höheren Dosis. Es kommt zu einer immunologischen Reaktion, die man über einen Haut- oder Bluttest messen kann.

Bei einer Lebensmittelunverträglichkeit ist die Dosis entscheidend. Eine kleine Dosis löst also geringere Beschwerden aus: ein bisschen Grummeln, ein bisschen Durchfall. Je mehr man von diesem Lebens-

mittel isst, desto stärker sind auch die Symptome. Wenn man einmal eine Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit bei sich festgestellt hat, bedeutet das aber nicht unbedingt, dass man das ganze Leben darunter leiden wird. Allergien können sich im Verlauf des Lebens verändern und Lebensmittelunverträglichkeiten können Sie in der Regel gut mit Ernährungsanpassungen begegnen und so einen nahezu symptomlosen Alltag erleben.

Welche Symptome deuten auf eine Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit hin?

Die Symptome bei einer Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit sind sehr unterschiedlich und individuell. Manche Patientinnen und Patienten leiden ganz klassisch an Verstopfung, Bauchschmerzen, Übeln, Blähungen oder Durchfall. Aber auch Pusteln und Quaddeln auf der Haut oder Herzrasen und Bluthochdruck kommen vor. Nur anhand der Symptome zwischen einer Allergie oder einer Unverträglichkeit zu unterscheiden, ist gerade für Betroffene enorm schwierig. Hier empfiehlt es sich, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen.

„Nur anhand der Symptome zwischen einer Allergie und einer Unverträglichkeit zu unterscheiden, ist für Betroffene oftmals schwierig.“

Gelegentliche Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder Durchfall kennt jede und jeder. Wann sollte man damit zur Ärztin oder zum Arzt?

Man sollte zur Ärztin oder zum Arzt gehen, wenn die Beschwerden länger als drei Monate anhalten und die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen. Am besten man beobachtet und dokumentiert den eigenen Stuhlgang anhand der sogenannten Bristol-Skala. Diese gibt Auskunft über Form und Beschaffenheit des Stuhls. Wegen zwei Tagen Durchfall muss man nicht direkt zur Ärztin oder zum Arzt, aber sobald die Beschwerden den Alltag einschränken und man sich zum Beispiel nicht mehr vor die Tür traut – dann sollte man sich auf jeden Fall professionelle Hilfe suchen.

„Grundsätzlich ist kein Lebensmittel schädlich. Jeder Mensch muss selbst für sich herausfinden, was ihm gut bekommt.“



Diplom-Ökotrophologin Anne Cormann

Gibt es Lebensmittel, die besonders häufig Beschwerden hervorrufen?

Klar definiert sind natürlich die zwölf Allergene, die in Deutschland kennzeichnungspflichtig sind. Also zum Beispiel Sellerie, Soja oder Erdnuss. Darüber hinaus gibt es Lebensmittel, die erfahrungsgemäß häufiger Beschwerden auslösen. Das sind Gemüsearten wie Zwiebel, Gurke oder Paprika. Wichtig ist hier vor allem die Zubereitung. Es macht einen Unterschied, ob man den Gurkensalat mit Zwiebel und Mayonnaise oder mit Joghurt und Kräutern zubereitet. Außerdem sind die meisten Gemüsearten im gegarten Zustand leichter bekömmlich. Eine Paprika kann man gut im Ofen garen und dann noch die schwer verdauliche Schale abziehen. Grundsätzlich ist kein Lebensmittel schädlich. Jeder Mensch muss selbst für sich herausfinden, was ihm gut bekommt. Man sollte auf jeden Fall darauf achten, dass der Speiseplan nicht zu einseitig wird.

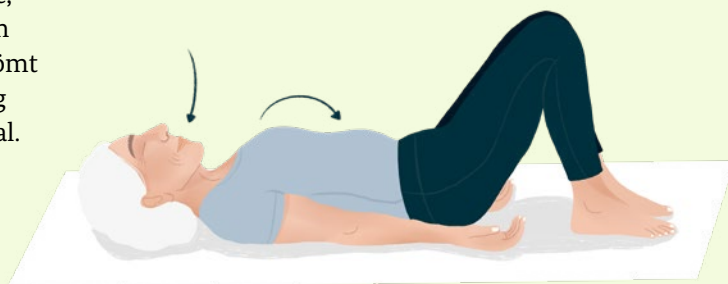
FÜR DEN ALLTAG

Entspannungs- übungen

Wer den eigenen Stoffwechsel unterstützen möchte, achtet neben einer ausgewogenen Ernährung auch auf ausreichend Entspannung im Alltag. Richtiges Atmen versorgt den Körper optimal mit Sauerstoff, unterstützt körpereigene Prozesse wie die Verdauung und hilft beim Entspannen.

Bauchatmung

Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Beine sind angewinkelt. Legen Sie beide Hände auf Ihren Bauch. Atmen Sie ganz tief in den Bauch ein. Merken Sie, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen langsam hebt und beim Ausatmen wieder senkt? Luft strömt langsam ein und aus. Wiederholen Sie die Übung mehrfach, je nach Empfinden etwa 10- bis 20-mal.



Entspannte Nasenatmung

Verschließen Sie mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch. Atmen Sie tief durch Ihr linkes Nasenloch ein und verschließen es danach mit dem rechten Ringfinger. Halten Sie hier die Luft einen Moment an. Öffnen Sie nun Ihr rechtes Nasenloch und atmen Sie aus. Atmen Sie durch das rechte Nasenloch wieder ein und schließen es mit dem rechten Daumen, während das linke Nasenloch auch noch verschlossen ist. Halten Sie die Luft nochmals hier an und wiederholen dann das Ein- und Ausatmen auf gleiche Weise mit dem linken Nasenloch. Anschließend können Sie die Übung mehrmals auf beiden Seiten wiederholen.



Zutaten

- 250 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 100 g Pastinaken
- 1 Apfel (ca. 100g)
- 2 EL Rapsöl
- ½ TL mildes Curry
- ½ TL Fenchelsamen
- ca. 400 ml Gemüsebrühe
- 30 g Buchweizen
- 30 g Sesamsamen
- 50 g fettarmer Kräuterfrischkäse (11 % Fett)
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 2 Scheiben Vollkornbrot

ZUM NACHKOCHEN



Wurzelcremesuppe mit Knusper-Topping

Fenchel wirkt verdauungsfördernd und appetitanregend. Sesam liefert gesunde Fette. Buchweizen steckt voller B-Vitamine, Magnesium und Antioxidantien.

Zubereitung

1. Kartoffeln, Pastinaken und Apfel waschen. Kartoffeln und Pastinaken schälen und würfeln. Den Apfel in Spalten schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen.
2. In einem großen Topf Rapsöl erhitzen, Gemüse- und Apfelstücke, Curry und Fenchelsamen circa 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit Buchweizen und Sesam in einer beschichteten Pfanne kurz rösten.
4. Die Suppe cremig pürieren und dabei den Kräuterfrischkäse zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Topping aus Buchweizen und Sesam servieren. Dazu das Brot reichen.

Zubereitungszeit: **35 Minuten**

Zutaten für **2 Portionen**

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 508 kcal

Kohlenhydrate: 59g, Eiweiß: 13,5g

Ballaststoffe: 9g, Fett: 22g



ZUM NACHKOCHEN

Buntes Hühnerfrikassee mit Kräuter-Graupen-Risotto

Pochiert sind mageres Geflügel und zartes Gemüse besonders leicht verdaulich. Auch Graupen sind mild.

Zubereitung

1. Karotten waschen und in etwa 2 cm dünne Scheiben schneiden. Pilze mit Küchenpapier putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
2. 0,5l Wasser mit Salz und Pfeffer aufkochen, Möhren und Hühnerbrust zugeben und zugedeckt etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze garen. Dann Pilze und Erbsen zugeben und weitere 5 Minuten nachziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit Graupen im Öl kurz andün-



Zutaten

- 150 g Karotten
- 100 g Champignons
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 150 g Hühnerbrust
- 150 g TK-Erbsen
- 1 EL Rapsöl
- 100 g Gerstengraupen
- 50 g altbackenes Brot ohne Rinde (grob gewürfelt)
- 2 EL saure Sahne, 10 % Fett (ca. 30 g)
- 1 Msp. Kurkuma
- 3 EL gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: **55 Minuten**

Zutaten für **2 Portionen**

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 492 kcal

Kohlenhydrate: 63 g, Eiweiß: 33,5 g

Ballaststoffe: 11,5 g, Fett: 9 g

ten, mit 200 ml Wasser ablöschen, Salz und Pfeffer zugeben und zugedeckt circa 20 Minuten garen.

4. Hühnerbrühe abgießen und auffangen. Brot in der Brühe aufkochen. Saure Sahne zugeben und mit einem Pürierstab pürieren, mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.
5. Hühnerbrust in Würfel schneiden und mit dem Gemüse unter die Sauce heben. Petersilie unter das Risotto ziehen und beides auftischen.

AUF EINEN BLICK

Schonend essen

- Ein funktionierendes Verdauungssystem ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden.
- Um die Darmbewegung zu fördern, hilft es, möglichst viele ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse und Obst in den Speiseplan zu integrieren.
- Neben einer ausgewogenen Ernährung und dem richtigen Essverhalten sind auch Bewegung und Entspannung wichtig für eine gut funktionierende Verdauung.





HERAUSGEBER

Bundesministerium für Ernährung
und Landwirtschaft (BMEL)
Referat 212
Rochusstraße 1
53123 Bonn

KONTAKT

212@bmel.bund.de

KOORDINATION, KONZEPT, REDAKTION

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für
Landwirtschaft und Ernährung (BLE); Dipl.-Biol. Dr. Wiltrud Groß-Steinberg, BLE;
Dipl.-Oecotroph. Susanne Illini, BLE; B. Sc. Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerinnen
Vera Larisch, BLE; Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn;
neues handeln AG, Köln

FACHLICHE BERATUNG

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)
Dipl. oec. troph. Ricarda Corleis, M. Sc. Public Health Nutrition/
B. Sc. Oecotrophologie Theresa Stachelscheid

TEXT

Dipl.-Oecotroph. Anne Cormann, Stolberg

REZEPTE UND REZEPTFOTOS

Dipl.-Oecotroph. Dagmar von Cramm, Freiburg, S. 13, 14

GESTALTUNG

neues handeln AG, Köln

STAND

August 2021

DRUCK

Mohn Media Mohndruck GmbH

BILDNACHWEISE

Titel- und Rückseite/S. 3/5/8/9/15 Ute Grabowsky – photothek.net Fotoagentur GbR, Bonn;
S. 2 Bundesregierung/Steffen Kugler; S. 4 karepa – stock.adobe.com; S. 7 fahrwasser – stock.
adobe.com; S. 11 Anne Lürken

BESTELLINFORMATIONEN

Die Publikation steht auf der Internetseite
des BMEL zum Herunterladen bereit:
www.bmel.de/publikationen

Dieses Magazin ist Teil einer Publikationsreihe
für Seniorinnen und Senioren
rund um das Thema ausgewogene Ernährung.

**Diese Publikation wird vom BMEL unentgeltlich abgegeben.
Sie darf nicht im Rahmen von Wahlwerbung politischer Parteien
oder Gruppen eingesetzt werden.**

Weitere Informationen unter

www.bmel.de

[@bmel](https://twitter.com/bmel)

[© Lebensministerium](https://www.facebook.com/Lebensministerium)

