



Das Team der Ernährungsberatung



Die Ernährung bei Darmkrebs

Essen bedeutet Lebensqualität!

Gut zu essen und gut zu trinken bedeutet Lebensqualität! Eine gesunde, ausgewogene und schmackhafte Ernährung steigert immer auch das Wohlbefinden – auch bei Menschen mit einer Darmkrebserkrankung – und auch mit einem künstlichen Ausgang.

Probieren geht über studieren!

Im Allgemeinen ist es nicht notwendig, nach einer Darmkrebsoperation die Ernährung grundlegend umzustellen. Nur Darmkrebspatienten, die vor ihrer Erkrankung fettreich und reichlich gegessen und regelmäßig Alkohol getrunken haben, sollten ihre Ernährungsgewohnheiten ändern. Meistens sind diese Menschen auch übergewichtig und mit weniger fettreicher Nahrung lässt sich auch das Gewicht reduzieren.

Eine spezielle Krebsdiät gibt es nicht.

Es muss auch nicht auf Fleisch verzichtet werden. Bevorzugen Sie helles Fleisch und Fisch. Am sinnvollsten ist es, sich so zu ernähren, dass mit den Nahrungsmitteln alle Nährstoffe, die der Mensch zum Leben braucht, in entsprechender Menge dem Körper zugeführt werden. Pflanzliche Nahrungsmittel, Obst und frisches Gemüse sowie Vollkorn- und Milchprodukte sollten ganz oben auf der täglichen Speisekarte stehen. So bindet zum Beispiel Calcium aus Milch und Milchprodukten die Gallen- und Fettsäuren und kann dadurch ihre schädliche Einwirkung auf die Darmschleimhaut vermindern.

Essen Sie, was Ihnen schmeckt, worauf Sie Appetit haben und was Ihr Wohlbefinden steigert.

Probieren Sie aus, was Ihnen bekommt: Unterschiedliche Nahrungsmittel, verschiedene Zubereitungsformen zu jeweils anderen Tageszeiten. So können Sie individuell Ihre Ernährungsregeln festlegen. Notieren Sie dann in einem Tagebuch, wann Sie was in welcher Form gegessen, wie Sie es vertragen und verdaut haben.

Hören Sie auf Ihren Darm! Treten Sie mit ihm in einen Dialog!

Manchmal leiden Patienten kurz nach der Operation unter Appetitmangel oder sie vertragen nur ganz geringe Mengen. Weichen Sie dann auf kleine Mengen zu mehreren Mahlzeiten aus und essen Sie ausreichend eiweißhaltige Kost. In Apotheken erhalten Sie Protein 88, ein eiweißreiches Ergänzungsmittel.

Ebenfalls in den Apotheken erhältlich ist Maltodextrin. Hierbei handelt es sich um eine 100 %ige Anreicherung von Kohlenhydraten zu Energie und ist daher besonders für Menschen gut geeignet, die zu Untergewicht tendieren. Maltodextrin ist leicht löslich und geschmacksneutral. Es hat keine andickende oder quellende Wirkung und ist daher für die Verwendung von Cremes, Getränken, Suppen, Soßen und pürierten Speisen gut geeignet. 100 g enthalten 380 Kalorien.

Ein weiteres Produkt für die Energieanreicherung ist BiCal, ebenfalls in Apotheken erhältlich. Hierbei handelt es sich um ein Produkt mit Kohlenhydraten und Fetten. Der Kohlenhydratanteil ist Maltodextrin, der Fettanteil besteht aus je 1/3 gesättigten Fettsäuren, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

BiCal ist leicht löslich und hat keine andickende oder quellende Wirkung. BiCal kann für Puddinge, Cremes, Breie, Mix-Getränke, gebundene Suppen oder ähnliches verwendet werden. 100 g enthalten 513 Kalorien.

Im Rezeptteil finden Sie dazu Anregungen. Wenn Sie trotz energiereicher Ernährung viel Gewicht verlieren, sprechen Sie Ihren Arzt an. Es gibt spezielle Trinknahrung aus der Apotheke, die Energie und Nährstoffe in hochkonzentrierter Form enthalten.

Ernährungsempfehlungen für Stomaträger

Auch für Stomaträger hängt das Wohlbefinden wesentlich von einer gesunden und schmackhaften Ernährung ab. **Stomaträger können alles essen. Eine spezielle Diät gibt es nicht.** Empfohlen wird eine vielseitige, leichte Kost, die zu etwa 55 % aus Kohlenhydraten, zu 15 % aus Eiweiß und zu maximal 30 % aus Fett zusammengesetzt sein sollte. Bei ausgewogener Ernährung kommt es auch nicht zu einer Gewichtszunahme. Ein hoher Ballaststoffanteil – der am besten über Obst und Getreideprodukte gedeckt werden kann – ist auch für Stomaträger sinnvoll. Allerdings kann allzu faserreiche Kost zu Problemen führen. Siehe Stomablockade.

Grundsätzlich gilt:

**Essen Sie zu festen Zeiten, nehmen Sie fünf bis sechs kleine Mahlzeiten zu sich.
Essen Sie in Ruhe und mit Genuss!**

Natürlich müssen Sie nach einer Operation mit einem künstlichen Ausgang die Reaktion Ihres Darmes neu kennen lernen. Das gilt vor allem für die Verträglichkeit verschiedener Nahrungsmittel. Was früher leicht verdaulich war, kann jetzt zu Problemen führen. **Probieren Sie zu Anfang blähungsarme, leichte Vollkost und steigern Sie sich langsam zur gewohnten Kost vor.** Sie stellen schnell fest, was Ihnen bekommt – und was nicht. Ein Tipp ist: Führen Sie ein Ernährungstagebuch – hier vermerken wann Sie was und wie viel gegessen haben, so ist es einfacher festzustellen welche Lebensmittel nicht gut verträglich sind. Die Ernährung sollte so ausgerichtet sein, dass Blähungen, Verstopfungen und Durchfälle möglichst zu vermeiden sind. An unterer Stelle finden Sie dafür Ernährungshinweise.

Nur ganz wenige Einschränkungen sind wegen eines Darmstomas nötig. Der Sinn dieser Einschränkungen ist für Dünn- und Dickdarmsomata unterschiedlich.

Bei der **Kolostomie (Dickdarmsoma)**, besonders bei der endständigen Sigmoidostomie (Stoma im S-förmigen unteren Dickdarm), liegt das Schwergewicht auf dem Komfort des Patienten, d. h. auf den Stuhlgewohnheiten, dem Windabgang und der Geruchsbildung. Hinweise dazu, wie Lebensmittel auf Ihre Verdauung wirken, finden Sie weiter unten. Essen Sie gern Zwiebeln, tun Sie es – jedoch nicht, wenn Sie abends ins Theater gehen. **Wenn Sie Ihre Essenszeiten regelmäßig einhalten, kann sich ein gleichbleibender Entleerungsrhythmus einpendeln.** Damit können Sie Ihren Tagesablauf gut planen. Ein hoher Ballaststoffanteil in der Nahrung hält die Verdauung in Schwung.

Wenn Sie **Ileostomieträger** sind, sollten Sie einige zusätzliche Ernährungsrichtlinien berücksichtigen. **Da die Ausscheidungen dünnflüssiger sind als bei Kolostomieträgern, dürfen die zugeführten Speisen dieses Problem nicht noch verstärken.**

- Verteilen Sie die Nahrungsaufnahme gleichmäßig über den Tag.
- Um eine größere Stuhlentleerung während der Nacht zu vermeiden, nehmen Sie die letzte Abendmahlzeit nicht zu spät ein.
- In den ersten 3–6 Monaten, der sogenannten Umstellungsphase, nehmen Sie Nahrungsmittel ein, die durch ihre Quellfähigkeit Flüssigkeit binden. Das sind Äpfel, Karotten, Nudeln, Reis, Brot. Ihre wasserlöslichen Faserstoffe enthalten Pektin und helfen, den Stuhl einzudicken.
- Trinken Sie viel – etwa 2–3 Liter am Tag – denn Sie scheiden auch viel Flüssigkeit aus. Ihr Harnvolumen sollte 1–1,2 Liter Urin in 24 Stunden insgesamt betragen.
- Würzen Sie Ihre Speisen ausgewogen. Der Salzverzehr darf nicht erhöht werden, denn Salz bindet Wasser. Er darf auch nicht zu gering sein.
- Beachten Sie die besonderen Eigenschaften der zugeführten Speisen. Hinweise dazu finden Sie weiter unten!
- Schwerverdauliche Nahrungsmittel, z. B. Pilze, Bohnen, Spargel, Nüsse, Ananas, sollten Sie nur zerkleinert essen. Manchmal kann es hilfreich sein, Gemüse und Salate mit Kartoffeln, Nudeln oder Reis zusammen zu essen.
- Wenn Sie Milch schlecht vertragen zum Beispiel bei Lactoseintoleranz, nehmen Sie Sauermilchprodukte, calciumreiches Mineralwasser, lactosefreie Milchprodukte und Gemüse, um den Calciumgehalt zu decken.
- Bei einer Entfernung des Dünndarms von mehr als 60 cm sind Vitaminzusätze zum Beispiel Vitamin B12, Vitamin A-D-E-K und Calcium sinnvoll.
- Meiden Sie säurehaltiges Obst (z. B. Zitronen, Grapefruits, Orangen, Rosinen, Johannisbeeren, Himbeeren), um Hautreizungen zu vermeiden. Das gilt besonders bei ausgeprägten Fettstühlen.

Ernährungsproblem: Stomablockade

Zu einer Stomablockade kann es kommen – häufiger bei Ileostomien als bei Kolo-
stomien – , wenn die Nahrung nicht ausreichend zerkleinert wird oder unverdauliche
Nahrungsbestandteile Engstellen im Darm verursachen.

Folgende Tipps mit angepasster Ernährung können vorbeugend wirken:

- Meiden Sie langfaseriges und hartschalige Gemüse- und Obstsorten z. B. Spargel, Sauerkraut, Rosenkohl, dicke Bohnen, Rohkost, Orangen, Ananas, Nüsse oder Pilze.
- Kauen Sie – wer alles zu Brei kaut, kann praktisch alles essen!

- Spucken Sie Schalen und Kerne von Früchten aus, pürieren Sie faseriges Fleisch und formen es in Bällchen.
- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr: 2–5 Liter.

Maßnahmen, die helfen können:

- Legen Sie feuchtwarme Umschläge und eine Wärmflasche auf den Bauch, trinken Sie ausreichend und bewegen sich.
- Essen Sie ausreichend ballaststoffreiche Kost.
- Manchmal hilft ein leichter Abführtee oder ein Microklist (Miniklistier zum Abführen), das in das Stoma eingeführt wird.
- Nehmen Sie krampflösende Dragees und trinken Sie dazu viel.
- Essen Sie ballaststoffreiche Nahrung und trinken Sie viel.

Die nachfolgenden Ernährungshinweise sind Erfahrungswerte und können bei der Wahl der richtigen Nahrung hilfreich sein:

Abführende Nahrungsmittel:

Gemüse, rohes Obst, Trockenobst, Vollkornerzeugnisse, Weizenkleie, Sauermilchprodukte, Steigerung der Flüssigkeit.

Stopfende Nahrungsmittel:

Bananen, geriebener Apfel, Hafer- und Reisschleim, Kartoffeln, Kartoffelbrei, Magerquark, Zwieback, Kakao, Rotwein, Schokolade, schwarzer Tee und Weißbrot. Meiden Sie milchzuckerhaltige Lebensmittel.

Blähende Nahrungsmittel:

Frisches Brot, Hülsenfrüchte, Kohllarten, Zwiebeln, frisches Obst, besonders Birnen und Rhabarber, Eier und Eiprodukte, kohlenstoffhaltige Getränke.
Bewegungsmangel, hastiges Essen und Fasten verstärken die Blähneigung.

Blähungshemmende Nahrungsmittel:

Joghurt, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Fenchel-, Anis- und Kümmeltee.

Geruchserzeugende Nahrungsmittel:

Bohnen, Eier, Fisch, Fleisch, scharfe Gewürze, bestimmte Käsesorten, Kohl, Knoblauch, Zwiebeln, Bohnen, Sellerie, Spargel, Pilze, Senf, Kaffee, alkoholische Getränke.

Geruchshemmende Nahrungsmittel:

Preiselbeeren, Heidelbeeren (auch als Saft), grüner Salat, Joghurt, Petersilie, Spinat.

Viele Stomaträger sind sehr vorsichtig in der Auswahl ihrer Nahrungsmittel und neigen dazu, sich sehr einseitig zu ernähren. Darum noch einmal: Probieren Sie aus! Experimentieren macht Spaß. Sie werden feststellen, was Ihnen bekommt und was nicht.

Wenn Sie wenige Regeln beachten, müssen Sie als Stomaträger nicht fürchten, dass es mit der Lust am Essen nach der Operation vorbei ist.

Ernährungsempfehlungen bei Chemo- oder Strahlentherapie

Während der Behandlung mit Chemo- oder Strahlentherapie ist der Körper vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Eine Ernährung, die darauf Rücksicht nimmt, kann von Ihnen mit getragen werden. Da eine Behandlung meist über mehrere Wochen durchgeführt wird, können Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Schluckbeschwerden, Durchfälle oder Mundtrockenheit auftreten. Ihre Lebensqualität kann dadurch beeinträchtigt werden.

Es kann dann vorkommen, dass Sie in dieser Zeit nichts zu sich nehmen können oder dass sie nur bestimmte Nahrungsmittel essen können, da Sie sich vor allem anderen ekeln. Essen Sie auch hier einfach das, was Ihnen schmeckt. Achten Sie darauf, dass Sie kein Gewicht verlieren.

Wenn Sie unter den genannten Beschwerden leiden, versuchen Sie diese nicht einfach auszuhalten oder selbst zu kurieren. Das kann zu Mangelerscheinungen führen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, der Ihnen spezielle Medikamente verordnen kann. Notieren Sie, wann welche Nebenwirkungen wie lange aufgetreten sind und nehmen diese Notiz zum Arztgespräch mit.

Was ist zu tun bei Übelkeit und Erbrechen?

- Starke Essensgerüche rufen Übelkeit hervor. Meiden Sie die Nahrungsmittel mit starkem Eigengeruch, sie verstärken das Gefühl von Übelkeit. Schalten Sie die Dunstabzugshaube ein und lüften Sie beim Kochen. Vielen Patienten hilft es, wenn sie selbst nicht kochen.

- Es empfiehlt sich, Nahrungsmittel mit wenig Eigengeruch zu essen wie Puddinge aus Weizen, Joghurt, Reis, Hafer. Sie sind leicht verdaulich. Auch Pellkartoffeln und gekochtes Hühnerfleisch oder mildes Obst sind magenschonend.
- Meiden Sie fette, stark gewürzte und gesüßte Speisen.
- Trinken Sie wenig zum Essen – das kann Übelkeit und Völlegefühl verursachen.
- Essen Sie mehrmals am Tag kleine Portionen, auch zwischendurch, denn Hunger verstärkt die Übelkeit.
- Entspannen Sie sich während und nach dem Essen. Der Verdauungstrakt beruhigt sich dann.
- Tragen Sie bequeme Kleidung, die nicht einengt.
- Putzen Sie die Zähne nach dem Essen, lutschen Sie Pfefferminzbonbons oder trinken Sie schluckweise Pfefferminztee. Das hilft gegen Übelkeit.
- Das häufige Erbrechen verursacht Salz- und Mineralstoffmangel. Dies kann durch Verzehr von Salzstangen und leicht gesüßtem Schwarztee ausgeglichen werden.
- Beginnen Sie nach der Übelkeit erst langsam wieder mit dem Essen. Zuerst mit flüssiger Kost, z. B. alle 10 Minuten einen Teelöffel, dann alle 20 Minuten einen Esslöffel. Dann steigen Sie auf breiige und dann auf normale Kost um.

Was ist zu tun bei Kau- und Schluckbeschwerden?

Bei einer Chemotherapie kann es zur Reizung oder Entzündung der Schleimhäute im Mund kommen. Das kann zu Kau- und Schluckbeschwerden führen. Dennoch ist es wichtig, genügend Nährstoffe und Energie aufzunehmen.

- Essen Sie weiche, milde und cremige Speisen, z. B. Joghurt, Cremesuppen, milden Käse, Kartoffelpüree, weiches Gemüse und fein geriebene Rohkost.
- Beruhigen Sie die Mundschleimhaut mit kalten Speisen und kühlen Getränken. Lassen Sie das Essen abkühlen. Hilfreich ist es säurearme Säfte im Eiswürfelbehälter im Gefrierfach zu frieren und sie anschließend zu lutschen.
- Trinken Sie oft und halten den Mund mit einigen Schlucken Wasser feucht. Kaugummi hilft, den Speichelfluss anzuregen.
- Um besser schlucken zu können, reichern Sie die Speisen mit Butter, Sahne oder Mayonnaise an.
- Trinken Sie keine zu heißen oder zu kalten Getränke. Trinken Sie mit einem Strohhalm.
- Essen Sie kein Obst mit hohem Säureanteil wie Zitronen, Orangen, Ananas, Kiwi, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Rhabarber.
- Meiden Sie Endiviansalat, Artischocken, Kürbis, Tomaten. Diese reizen mit ihren Bitterstoffen die Schleimhaut. Auch Essig, Kaffee, Tee oder kohlenensäurehaltige Getränke werden nicht gut vertragen.
- Nehmen Sie zum Würzen lieber Kräuter als Salz.
- Achten Sie auf regelmäßige Mundhygiene. Spülen Sie den Mund nach jedem Essen gut aus. Es empfiehlt sich morgens und abends eine Spülung mit Salbei- oder Kamillentee oder einem milden Mundwasser, z. B. Salviathymol N.
- Benutzen Sie eine weiche Zahnbürste. Während der Chemotherapie können Sie das

Zähneputzen auch durch eine Mundspülung ersetzen.

- Bei Schluckbeschwerden kann es helfen, wenn Sie den Kopf beim Schlucken nach hinten und danach wieder nach vorn neigen.
- Wenn Sie Schmerzen beim Kauen haben, bitten Sie den Arzt um Schmerzmittel.

Was ist zu tun bei Durchfall?

- Trinken Sie reichlich Flüssigkeit, mindestens täglich 2–3 Liter stilles Mineralwasser, ungesüßten Tee oder lauwarme Brühe.
- Muskatnuss als Gewürz zum Essen verringert die Darmtätigkeit.
- Geriebene Äpfel, Möhren und zerdrückte Bananen oder Breie aus Weizen, Hafer oder Reis bewirken eine Stuhlregulierung. Sie binden Wasser und wirken eindickend.
- Bei Durchfall verliert der Körper sehr viel Salz, es helfen dann Salzstangen. Auch können Sie die Sportlerdrinks zu sich nehmen, sie enthalten wichtige Mineralstoffe in konzentrierter Form.
- Vermeiden Sie frisches Obst, (ausgenommen Banane, Möhre und Apfel) fette Speisen, Vollkornprodukte, Nüsse, blähende Lebensmittel sowie Gegrilltes und Frittiertes.
- Fisch und Geflügel sind besser zu vertragen als Fleisch vom Schwein, Rind oder Lamm.
- Trinken Sie keinen Alkohol, keine coffeinhaltigen Getränke (Cola), keine Fruchtsäfte (ausgenommen Heidelbeersaft).

Was ist zu tun bei Verstopfung?

- Trinken Sie reichlich Flüssigkeit, mindestens 2–3 Liter täglich.
- Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse, auch Sprossen, sowie vollwertige Getreideprodukte. Sie enthalten Ballaststoffe, die die Darmtätigkeit anregen.
- Wenn Sie ballaststoffreiche Kost nicht vertragen oder nicht gewohnt sind, ändern Sie Ihre Ernährung nur allmählich. Beginnen Sie mit einer ballaststoffreichen Mahlzeit am Tag und nach einer Woche mit einer weiteren täglich. Manche Menschen reagieren auf Vollwertkost mit Blähungen und Bauchschmerzen. Stellen Sie langsam ihre Ernährung um.
- Wenn Sie Weizen-, Haferkleie und Flosamen einnehmen – sie enthalten viele Ballaststoffe – achten Sie auf eine hohe Flüssigkeitszufuhr.
- Bewegen Sie sich viel. Bewegung regt die Darmtätigkeit an.

Was ist bei Appetitlosigkeit zu tun?

- Nehmen Sie Ihre Mahlzeit in Ruhe ein und lassen sich viel Zeit beim Essen.
- Essen Sie viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.
- Suchen Sie eine angenehme Umgebung, in der Sie essen.
- Wenn der Appetit sich nicht einstellen will, lenken Sie sich ab mit einem Buch, sehen fern oder reden mit Ihren Angehörigen.
- Spaziergänge oder Bewegungsübungen können den Appetit anregen.

- Trinken Sie nicht direkt vor oder zu den Mahlzeiten, das führt zu einem Sättigungsgefühl.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente mit einer möglichst kalorienhaltigen Flüssigkeit ein. Verfeinern Sie ihre Speisen mit zusätzlichen Kalorien wie Butter, Sahne, Honig oder Zucker.

Rezepte

1. Energiereiche Mixgetränke

Essen und Trinken unterstützt den Krankheitsverlauf, stärkt die Immunabwehr und die Wundheilung. Bei Appetitlosigkeit u. a. kommt manchmal die Menge und Qualität der Kost zu kurz. Energieangereicherte Zwischenmahlzeiten können eine sinnvolle Ergänzung sein.

Mango – Mandel

Zutaten pro Person:

1/2 Mango
50 g Magerquark
150 ml Milch (3,5 % Fett)
50 ml Sahne
2 EL Maltodextrin
1 EL kaltgepresstes Maiskeimöl
1 EL Mandelmus

Zubereitung:

Die Mango schälen, entkernen und zerkleinern. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren und kalt servieren.

Soft – Schoko

Zutaten pro Person:

1 EL Schokoladensauce oder 5 Stck. After eight
50 g Magerquark
100 ml Milch (3,5 % Fett)
50 ml Sahne
1 TL Schokoladenstreusel
2 EL Maltodextrin

Zubereitung:

Alle Zutaten (außer den Schokoladenstreuseln) in einem Mixer pürieren. Mit den Streuseln kurz vor dem Anrichten kalt servieren.

Maltodextrin ist in Apotheken erhältlich

2. Suppen

Bei Appetitlosigkeit, Schleimhautreizungen und Übelkeit sind Suppen oft eine gute Möglichkeit, wieder zu Kräften zu kommen.

Grundfond Hühnerbrühe

Zutaten:

- 1 Suppenhuhn (ca. 1,5 kg)
- 3 l Wasser
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Bund Suppengrün
- 1 EL frischer Thymian (oder 1 TL getrockneter)
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Pimentkörner
- 1/4 unbehandelte Zitrone
- 5 Pfefferkörner
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

In 3 l kaltem Wasser das Huhn aufkochen und den Schaum abschöpfen. Die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen und vierteln. Das Suppengrün putzen und zerkleinern. Die Thymianblättchen abzupfen und waschen. Die Zitrone heiß abbürsten, abreiben und den Saft auspressen. Alle Zutaten etwa 1 Stunde köcheln lassen. Anschließend die Brühe durch ein Sieb gießen und abschmecken.

Ergänzen und variieren Sie mit verschiedenen Gemüsesorten, Reis und Nudeln.

Grundfond Gemüsebrühe

Zutaten:

- 4 Schalotten
- 3 l Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Petersilie
- 3 Bund Suppengrün
- 2 Tomaten
- 100 g Champignons
- 2 EL Öl
- 5 Pfefferkörner
- 2 Pimentkörner
- 1 Lorbeerblatt, Salz

Zubereitung:

Die Schalotten, die Knoblauchzehe, sowie das Gemüse putzen und grob zerkleinern. Das Gemüse etwa 10 Minuten in dem Öl andünsten. Mit 3 l Wasser aufgießen, die übrigen Zutaten hinzufügen und etwa 1 Stunde köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen und abschmecken.

Alle Brühen lassen sich problemlos bis zu 1/2 Jahr einfrieren.

Kräutercremesuppe**Zutaten:**

120 g Kartoffeln
1 Schalotte
1 EL Rapsöl
500 ml Gemüsebrühe
2 Eigelb
80 g Mascarpone
1 TL Zitronensaft
2 EL Basilikum
2 EL frischer Koriander
2 EL Kerbel
2 EL Oregano
2 EL Thymian
2 EL Petersilie
Salz, weißer Pfeffer
4 EL Maltodextrin

Zubereitung:

Die Kartoffeln und die Schalotte schälen und würfeln. In heißem Öl 10 Minuten glasig dünsten. Die Brühe und die gewaschenen und gezupften Kräuter zu den Kartoffel-Schalotte-Würfeln geben und einmal aufkochen. Die Suppe pürieren und durch ein Sieb gießen. Den Mascarpone mit den Eigelben und dem Maltodextrin verrühren und unter die Suppe rühren. Diese aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3. Gerichte mit Fisch und Fleisch**Schollenröllchen auf Gemüsestreifen****Zutaten für 4 Personen:**

1 Bund frisches Suppengemüse (2 Karotten, Stück Sellerie und Lauch)
1 Fenchelknolle, mittelgroß
1 TL Butter
100 ml Wasser

1/2 TL Gemüsebrühe
4 Schollenfilet oder tiefgefrorenes Schollenfilet, am Vortag auftauen lassen
einige Zweige Dill, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse in feine Streifen schneiden. Fenchel halbieren und den Keil großzügig heraustrennen (beinhaltet Bitterstoffe) und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Das Gemüse in etwas Butter andünsten, mit Wasser und Gemüsebrühe angießen. Schollenfilet salzen und pfeffern, mit etwas Dill bestreuen und wie zu einer Roulade aufrollen. Den Fisch mit der „Nahtstelle“ nach unten auf das Gemüse legen und zusammen bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf ca. 12 Minuten garen. Dazu Petersilienkartoffeln.

Schnelle Hähnchenbruststreifen mit Mango und Zwiebeln**Zutaten für 4 Personen:**

3 Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
2 Mangos, je 200 g, nicht zu reif
500 g Hähnchenbruststreifen
1 EL Öl
1 TL Curry
Salz und Pfeffer
1/8 l Wasser
2 EL Rosinen
3 EL Sauerrahm
Vollkorntoast

Zubereitung:

Mangos schälen, halbieren und den Stein entfernen. Fruchtfleisch in Schnitzel schneiden. Hähnchenbruststreifen in heißem Öl kurz anbraten. Frühlingszwiebeln zufügen, andünsten und mit Wasser ablöschen. Rosinen und Sauerrahm zugeben, gut mischen und aufkochen lassen. Zum Schluss die Mangoscheiben zugeben und nachschmecken und evtl. gekörnte Brühe zugeben. Mit Vollkorntoast servieren.

4. Gemüsegerichte**Basilikum-Gnocchi mit Tomatenconfit****Zutaten für 4 Personen:**

600 g mehligte Kartoffeln
1 Handvoll Basilikumblätter
1 EL Olivenöl
2 Eier

10 EL Mehl
5 EL geriebener Parmesan
4 schöne Basilikumblätter
1 fein gehackte Schalotte
1 gepresste Knoblauchzehe
2 EL Tomatenkonzentrat
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Kartoffeln in der Schale kochen, noch heiß schälen, durchs Passiergerät treiben und leicht abkühlen lassen. Die Basilikumblätter fein hacken und mit Olivenöl vermengen. Zusammen mit den Eiern unter das Kartoffelpüree mischen, anschließend das Mehl gut darunter vermengen, mit Salz, Pfeffer und ein wenig Muskat abschmecken. Aus der Masse Gnocchi formen, diese über einen Gabelrücken abrollen und in kochendem Salzwasser, dem wenig Öl beigegeben wurde, pochieren. Sobald die Gnocchi obenauf schwimmen, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Für das Confit Schalotte, Knoblauch und Tomatenkonzentrat kurz in Olivenöl andünsten, aufkochen und kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das heiße Tomatenconfit auf die Teller geben, die Gnocchi darauf anrichten, mit etwas geriebenen Parmesan bestreuen und mit einem Basilikumblatt garnieren.

Spinat-Gratin mit Käsekruste**Zutaten für 4 Personen:**

300 g Blattspinat, tiefgefroren
500 g Kartoffeln
150 g Karotten
1/2 EL Öl
Salz, Pfeffer, Muskat
100 g saure Sahne
2 Eier
100 g geriebener Käse
1 TL Sesamsaat
etwas Butter zum Ausstreichen der Auflaufform

Zubereitung:

Spinat auftauen lassen. Kartoffeln und Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln getrennt 15 Min. vorgaren. (Tipp: Kartoffeln am Vortag als Pellkartoffeln garen). Öl erhitzen und die Karotten darin andünsten. Mit ca. 3 EL Wasser angießen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze 5 Min. garen. Abgetropften Spinat zufügen und würzen. Eine Auflaufform leicht ausfetten. Auf den Boden Kartoffelscheiben legen und die Spinatmasse darauf verteilen. Sahne, Eier und Gewürze verrühren und über das Gemüse geben. Mit Käse und Sesam bestreuen. Im Backofen bei 170 Grad ca. 20 Min. überbacken.

5. Nachtisch

Apfeltraum

Zutaten für 8 Personen:

150 g Löffelbiscuits
250 ml Apfelsaft
370 g Apfelmus (1 kleines Glas mit ganzen Stücken)
2 Äpfel, gerieben
250 g Mascarpone
250 g Quark
125 ml Milch
2 EL Zucker
zum Bestäuben: Kakao oder Zucker-Zimt

Zubereitung:

Eine flache Form mit Löffelbiscuits auslegen, mit der Flüssigkeit tränken. Apfelmus und die geriebenen Äpfel gleichmäßig darauf verteilen. Quark, Mascarpone und Milch mit etwas Zucker verrühren, über die Apfelmasse geben und kühl stellen. Der Nachtisch muss ca. 2 Stunden vor dem Servieren zubereitet werden, damit dieser durchziehen kann. Vor dem Servieren mit Zimt-Zucker oder Kakao bestäuben.

Fachberatung:

Silka Göhler

Dipl. Oecotrophologin, Ernährungstherapeutin VDD, Klinikum Lippe Detmold
Tel 0 52 31.72-11 19

Sabine Brandt

Diätassistentin, Ernährungsberaterin, Klinikum Lippe Detmold
Tel 0 52 31.72-11 19

