



Internationale
Rezepte und
Lebensmittel



Chronische Gastritis

Autor:

©2022 Josef Miligui

Liebe Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen viel Erfolg und gutes Gelingen bei der Umstellung Ihrer Ernährung. Dieses Buch wurde aus eigener Erfahrung mit Krankheit und Ernährung geschrieben und ich habe schon immer das Zubereiten guter Speisen geschätzt. Wenn Sie nicht so geübt sind im Kochen, empfiehlt sich ein Kurs bei Ernährungsberatern oder Diätologen, die Ihnen die Grundlagen der Kochmethoden sowie die richtige Verarbeitung der Zutaten vermitteln können. Anhand der Lebensmittellisten aus diesem Buch können Sie weitere Rezepte entwickeln und entdecken.

Quelle:

Die Listen werden aus der EBNS-Datenbank für die Ernährungsberatung generiert. Die Datenbank wird von Ernährungsberater, Therapeuten und Ärzte für die Beratung der Patienten/Klienten verwendet und ermöglicht eine Kombination mehrerer Syndrome.

Literaturliste:

Wir haben die Unterlagen als Wissensbasis genutzt und an unsere Erfahrungen angepasst und ergänzt.

www.ebns.at

DIÄTETIK - Gastrointestinaltrakt - Magen und Zwölffingerdarm - Chronische Gastritis

(Buch: 030)

1. Ernährung bei chronischer Gastritis

- 1.1 Beschreibung
- 1.2 Therapiestrategie
- 1.3 Vermeiden

2. Speiseplan

- 2.1 Frühstück
- 2.2 Jause
- 2.3 Mittag
- 2.4 Nachmittag
- 2.5 Abend

3. Rezepte

- 3.1 Apfelmus mit Rosinen
- 3.2 Astronautenkost
- 3.3 Aufgeschlagene Banane
- 3.4 Baby Bananenbrei
- 3.5 Baby Frischer Vollkornbrei
- 3.6 Baby Zartes Fenchel-Gemüse
- 3.7 Bad mit Lavendel
- 3.8 Bananen-Sojamilch
- 3.9 Basmatireis + Zucchini-Tofupfanne
- 3.10 Buddhistische Reissuppe
- 3.11 Couscous-Salat
- 3.12 Fenchel-Kartoffel-Auflauf

- 3.13 Fenchel-Reissuppe
- 3.14 Geröstete Hirse mit Stangensellerie
- 3.15 Gerstenschrotsuppe
- 3.16 Getreidekaffee mit Kardamom
- 3.17 Gewürzkuchen mit Datteln
- 3.18 Grießbrei mit Banane
- 3.19 Grundrezept für eine Hühnerbrühe
- 3.20 Grundrezept für eine nahrhafte Gemüsebrühe
- 3.21 Grundrezept für eine Reissuppe
- 3.22 Hühnersuppe mit Eigelb und Petersilie
- 3.23 Hüttenkäse mit gedünstetem Obst
- 3.24 Karotten mit Kartoffelschnee
- 3.25 Karotten- Reisschleimsuppe
- 3.26 Karotten-Risotto
- 3.27 Kartoffel-Basilikumsuppe
- 3.28 Kohlrabi in Kerbelsoße mit Kartoffeln
- 3.29 Kompott aus Äpfeln
- 3.30 Kürbis-Joghurt-Suppe
- 3.31 Kuzuwasser
- 3.32 Magentee
- 3.33 Nudelsuppe
- 3.34 Reis mit Pastinake
- 3.35 Reisbrei mit Hiobsträne (Samen) Yi Yi Ren
- 3.36 Reis-Congee mit Karotten und Fenchel
- 3.37 Reis-Dulce-Suppe
- 3.38 Rosmarinkartoffeln
- 3.39 Selleriesaft
- 3.40 Smoothie mit Spinat Banane und Kiwi
- 3.41 Tee aus Anissamen

- 3.42 Tee aus Beifußtee
- 3.43 Tee aus Fenchel
- 3.44 Tee aus Grüntee
- 3.45 Tee aus Kamille
- 3.46 Tee aus Käsepappel
- 3.47 Tee aus Malven
- 3.48 Tee aus Rooibos
- 3.49 Traubensaft mit heißem Wasser
- 3.50 Tsampa
- 3.51 Vanillepudding

4. Wirkung der Lebensmittel

- 4.1 Zutaten verwenden: empfehlenswert
- 4.2 Zutaten verwenden: ja
- 4.3 Zutaten verwenden: wenig
- 4.4 Kontraindikativ wirkende Lebensmittel nicht verwenden

5. Komplementär

- 5.1 Dekokt (Abkochung)
 - 5.1.1 Löwenzahn Wurzel
 - 5.1.2 Sonnenhut (Echinacea)
- 5.2 Heilbad
 - 5.2.1 Bad mit Kamille
- 5.3 Heil-Tee (Aufguss)
 - 5.3.1 Anis
 - 5.3.2 Baldrianwurzel
 - 5.3.3 Frauenmantel
 - 5.3.4 Gänsefingerkrautwurzel
 - 5.3.5 Hirtentäschel
 - 5.3.6 Hopfen

5.3.7 Ringelblumenblüten

5.3.8 Rooibos

5.3.9 Wermut

5.4 Komplementäre Anwendung

5.4.1 Akupunktur

5.4.2 Apitherapie

5.4.3 Autogenes Training

5.4.4 Ayur Veda

5.4.5 Enzympräparate

5.4.6 Heilfasten

5.4.7 Qi-Gong

5.4.8 Tuina Massage

5.4.9 Vitamin B12 Präparate

5.4.10 -Weihrauch

5.5 Speisezugabe

5.5.1 Beifuß

5.5.2 -Gelbwurz (Kurkuma)

5.5.3 Leinsamen

5.6 Verschiedene Möglichkeiten

5.6.1 Aloe Vera (Echte Aloe)

5.6.2 Aromatherapie

5.6.3 Koriander

5.6.4 Rhabarbarwurzel

6. Grundlagen der Ernährung

6.1 Ernährung

6.2 Rezepte

6.3 Lebensmittel

6.4 Kräuter

7. Weitere Ernährungsvorschläge

1 Ernährung bei chronischer Gastritis

Diese Empfehlungen bitte immer mit Ernährungsberater/in, Arzt oder Diätologen/in absprechen! Die Rezepte und Zutatenlisten unterstützen die medizinischen Therapien.

Die Kalorienangaben frischer Zutaten (Obst und Gemüse) und die Inhaltsstoffe schwanken je nach Qualität und Erntezeit. Die Inhalte wurden von einer Diätologin und einer Ernährungsberaterin für die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) geprüft.

Vorwort

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) davon spricht, dass bis zu 80% der Erkrankungen durch äußere Faktoren wie Ernährung, Lebensstil, Umweltgifte und dergleichen beeinflusst werden.

Welche Faktoren also jeder einzelne von uns aktiv beeinflussen kann und somit seine Chancen auf Erhöhung der allgemein Gesundheit erzielen kann, darum geht es auf den folgenden Seiten.

Der Fokus in diesem Buch liegt auf dem Faktor mit der größten Hebelwirkung - der Ernährung.

Schon Hippokrates hat einst gesagt "Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!" Kräuterpädagog:innen heute sagen so: "Es gibt für jede Krankheit das richtige Kraut."

Egal wie wir es drehen und wenden, wir sind was wir essen (und was unser Essen gegessen hat). Der moderne Mensch sieht sich gerne isoliert von seiner Umwelt. Wir entstehen aus unserer Umwelt, wir leben inmitten von ihr und wenn wir sterben gehen wir wieder in unsere Umwelt über. Während wir leben essen wir das, was in unserer Umwelt wächst (oder in Fabriken chemisch erzeugt wird). Diese Nahrung liefert die Energie und Bausteine, für den eigenen Körper, für den Stoffwechsel, Zellerneuerung, den Hormonhaushalt und damit für unser gesamtes Sein, die Gesundheit und unser Empfinden.

Hier ein paar Grundbausteine, bevor in dem Buch noch näher auf Ernährungsfaktoren eingegangen wird, die

sozusagen der kleinste gemeinsame Nenner der meisten Ernährungsphilosophien sind:

- Saisonalität
 - Winterpflanzen, wie zum Beispiel verschiedene Kohlgewächse, versorgen uns mit Unmengen von Vitamin C und Bitterstoffen. Zwei Faktoren, die unser Immunsystem bei der Abwehr von der Kälte und den typischen Infekten in der Winterzeit unterstützen.
 - Sommerpflanzen wie zum Beispiel Gurken, Tomaten aber auch Zitrusfrüchte kühlen unseren aufgeheizten Körper und versorgen uns mit viel Wasser.
 - Außerdem müssen bei saisonalen Pflanzen weniger chemische Helferlein eingesetzt werden, da die passenden Umweltfaktoren das Wachstum sowieso fördern.
- Regionalität
 - Damit einher geht auch der Faktor der Regionalität. Regionale pflanzliche Lebensmittel werden reif geerntet und haben somit alle Nährstoffe entwickeln können. Im Gegensatz dazu wird Obst und Gemüse aus fernen Ländern unreif geerntet und nur durch den Einsatz von chemischen Mitteln unnatürlich "nachgereift" - bzw. nur nach-gefärbt. Die Dichte der Nährstoffe und auch der Geschmack kann dabei niemals mit regionalen Lebensmitteln mithalten. (Sie haben es vielleicht schon selber erlebt, dass eine Südfrucht aus dem jeweiligen Ursprungsland dort im Urlaub viel süßer und vollmundiger schmeckt als die gleiche Frucht aus dem zentraleuropäischen Supermarkt).
- Pflanzenbasierte Ernährung