



Internationale
Rezepte und
Lebensmittel



Cholelithiasis (Gallensteine)

026

1 Ernährung bei Gallensteine

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.

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 - Leber, Gallenblase, Gallenwege -Cholelithiasis (Gallensteine)

(Buch: 026)

1. Ernährung bei Gallensteine

- 1.1 Vorwort
- 1.2 Beschreibung
- 1.3 Therapiestrategie
- 1.4 Vermeiden

2. Speiseplan

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

3. Rezepte

- 3.1 Aubergine mit Olivenöl und Kurkuma
- 3.2 Aufgeschlagene Banane
- 3.3 Baby Bananenbrei
- 3.4 Bananen-Sojamilch
- 3.5 Basmatireis + Zucchini-Tofupfanne
- 3.6 Brennnessel mit Mangold Suppe
- 3.7 Fenchel-Reissuppe
- 3.8 Geröstete Hirse mit Stangensellerie
- 3.9 Gerstenbrei mit Beeren

- 3.10 Grundrezept für eine Hühnerbrühe
- 3.11 Grundrezept für eine nahrhafte Gemüsebrühe
- 3.12 Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
- 3.13 Grundrezept für eine Rinderbrühe (klar)
- 3.14 Hafer-Congee
- 3.15 Herzhafter Polentabrei
- 3.16 Hühnerfleisch mit weißen Rüben auf Reis
- 3.17 Hühnersuppe mit Eigelb und Petersilie
- 3.18 Karotten- Reisschleimsuppe
- 3.19 Kartoffel-Basilikumsuppe
- 3.20 Kartoffelcreme mit Kräuter-Frischkäse
- 3.21 Kartoffelpuffer
- 3.22 Kompott aus Äpfeln
- 3.23 Kürbis-Joghurt-Suppe
- 3.24 Kuzusuppe in der Früh
- 3.25 Nudelsuppe
- 3.26 Reis-Congee mit Karotten und Fenchel
- 3.27 Reis-Dulce-Suppe
- 3.28 Rinderbrühe mit Eigelb
- 3.29 Rosmarinkartoffeln
- 3.30 Selleriesaft
- 3.31 Selleriesuppe
- 3.32 Spargelcremesuppe
- 3.33 Tee aus Holunderblüten
- 3.34 Tee aus Rooibos

3.35 Teemischung Leberglätter

3.36 Vanillepudding

3.37 Vollmilch-Getreide-Brei

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 Wacholderbeeren

5.2 Heil-Tee (Aufguss)

5.2.1 Anis

5.2.2 Granatapfelschale

5.2.3 Leberblümchen

5.2.4 Pfefferminzblätter

5.2.5 Rooibos

5.2.6 Tausendguldenkraut

5.3 Komplementäre Anwendung

5.3.1 Tuina Massage

5.4 Speisenzugabe

5.4.1 Gelbwurz (Kurkuma)

5.5 Verschiedene Möglichkeiten

5.5.1 Ampfer

6. Grundlagen der Ernährung

6.1 Ernährung

6.2 Rezepte

6.3 Lebensmittel

6.4 Kräuter

7. Weitere Ernährungsvorschläge

1.1 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