

Müsli gut für die Verdauung



MANFRED-SAUER-STIFTUNG

*Beratungszentrum für Ernährung & Verdauung
Querschnittgelähmter*

Müsli ist im Trend, das liegt zum einen an der Vielfältigkeit der Müslis, ob Müsli-to-go oder individuell zusammengestellte Müsli-mischungen, zum anderen ist es gesund, da seine Bestandteile zu den sog. Superfoods gehören und gesundheitsfördernde Eigenschaften haben. Während Müsli einst eine Bezeichnung für einen ökologisch gesunden Lebensstil, den sog. „Körnerfresser“ oder „Ökos“ war, ist es heute ein Sinnbild für ein gesundes Frühstück. Wer auf seine Ernährung achtet oder sportlich aktiv ist, isst morgens Müsli. Kinder bekommen zum Frühstück ein Müsli, um die Aufmerksamkeit in der Schule zu fördern. Aber auch für Menschen mit Querschnittslähmung macht das Müsli Sinn, denn es hat aufgrund der Ballaststoffe einen positiven Einfluss auf die Verdauung und kann Verstopfung und dünnen Stuhl regulieren.

Für den einen gehört das Müsli klassisch zum Frühstück, ein anderer bevorzugt die herzhaftere Variante als weitere Mahlzeit. Damit für jeden etwas dabei ist und keine Langeweile für die Geschmacksnerven aufkommt, hat das Team des Beratungszentrums Ernährung & Verdauung Querschnittgelähmter der Manfred-Sauer-Stiftung mögliche Variationen für seine Leser zusammengestellt. Zum Schluss folgen noch einige Rezeptvorschläge, die wir als besonders lecker empfunden haben.

Autoren:

Veronika Geng, Pflegewissenschaftlerin MNSC

Kerstin Gitschel, Pflegewissenschaftlerin MA

Claudia Hess, Diätassistentin

1. Auflage, April 2016



MANFRED-SAUER-STIFTUNG

Beratungszentrum für Ernährung & Verdauung
Querschnittgelähmter

Inhalt

Warum Müsli?	4
Warum ist Müsli so gesund?	6
Woraus besteht ein Müsli?	7
Rezeptvorschläge	12
Müslibestandteile	17

Warum Müsli?

Sieben unschlagbare Gründe, ein Müsli zu essen:

- 1. Müsli ist ein Fitmacher**, denn es enthält Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Mineral- und Nährstoffe sowie Eiweiß und stellt einen kraftvollen Start in den Tag dar.
- 2. Müsli ist gesund**, denn es reduziert bei regelmäßigem Verzehr nachweislich das Risiko an Diabetes, Darmkrebs oder an erhöhtem Cholesterin zu erkranken. Die Omega-3-Fettsäuren im Leinsamen oder in den Nüssen schützen außerdem das Herz und beugen so Infarkten vor.
- 3. Müsli hält die Verdauung in Schwung.** Weil ein Müsli sehr ballaststoffreich ist, wirkt es sich auf die gesamte Verdauung aus. So kann das tägliche Müsli Beschwerden wie Verstopfung oder Hämorrhoidenleiden vorbeugen.
- 4. Müsli macht satt**, es ist ein energiereiches Lebensmittel und sorgt durch einen hohen Ballaststoffgehalt für einen langsamen Anstieg des Blutzuckers und somit für eine anhaltende Sättigung.

5. **Müsli ergänzt sich gut mit der Empfehlung „5-am-Tag“**, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung für den Verzehr von Obst und Gemüse vorgibt, um die eigene Gesundheit optimal aufrecht zu erhalten. Eine Portion davon findet sich bereits im Müsli.
6. **Müsli ist fix zubereitet**. Das kann auch schon am Abend vorher geschehen. Das Müsli kann nämlich luftdicht verschlossen über Nacht im Kühlschrank stehen. Und ist der Kühlschrank mal leer, lässt sich auf eingekochtes oder tiefgefrorenes Obst zurückgreifen. Geht nicht, gibt's nicht.
7. **Müsli ist abwechslungsreich** und kann jeden Tag neu kreiert werden. Müsli selber mischen ist einfach, und der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Im Reformhaus oder Supermarkt sind die einzelnen Bestandteile aus vollem Korn erhältlich.

Warum ist Müsli so gesund?

Müsli besteht aus vielen ballaststoffreichen Lebensmitteln. Was sind Ballaststoffe? Auf jeden Fall kein Ballast, sondern für die Verdauung unverzichtbare Bestandteile unserer Ernährung. Ballaststoffe sind pflanzlichen Ursprungs und unterscheiden sich in lösliche und unlösliche Ballaststoffe. Sie sind neben Getreide- und Körnerprodukten in Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen sowie in Kartoffeln enthalten. Sie bewirken einen weicheren Stuhl, geringeres Pressen beim Stuhlgang und eine regelmäßige Stuhlentleerung. Dazu halten Ballaststoffe die Bakterienflora im Darm in gesundem Gleichgewicht. Obwohl die Wichtigkeit und der Nutzen von Ballaststoffen belegt sind, greifen die meisten Menschen nicht ausreichend häufig zu Obst und Gemüse. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, 650 g Obst und Gemüse täglich zu verzehren. Als Richtwert für die Zufuhr von Ballaststoffen gilt bei Erwachsenen eine Menge von mindestens 30 g/Tag.¹

MILCH Fertigmüsli
FITMACHERFRÜHSTÜCK

AFERFLOCKEN
rühstücksalternative
ickmacher?

MÜSLI

LEINSAMEN
VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG
Macht satt

Gesund
OBST
SCHMECKT GUT
Flohsamenschalen

Woraus besteht ein Müsli?

Müslibasis

Getreideflocken, Kleie

Haferflocken – von kernig bis zart



Hafer ist ernährungsphysiologisch betrachtet ein sehr wertvolles Getreide mit einem hohen Eiweißgehalt, notwendigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. In 40 g Hafer (= 4 EL) finden sich 4 g Ballaststoffe, die je zur Hälfte aus löslichen und unlöslichen Ballaststoffen bestehen. Die unlöslichen Ballaststoffe können kein Wasser aufnehmen und im Dickdarm nicht abgebaut werden. Sie erhöhen das Stuhlvolumen und können die Darmaktivität beschleunigen. Die löslichen Ballaststoffe können die Blutfett- und Cholesterinwerte senken und damit helfen, Herzinfarkt, Arteriosklerose sowie Gallensteinen vorzubeugen.²

Kleie (aus Hafer oder Weizen)



Bei Kleie handelt es sich genau genommen um ein Abfallprodukt. Sie entsteht bei der Mehlherstellung. Nach dem Sieben des Mehls bleiben Rückstände aus Schalen (Samenschale, Fruchtschale) und Keimlingen zurück. Diese Rückstände sind vitamin-, mineralstoff- und ballaststoffreich. Die quellfähigen und schleimbildenden Bestandteile der Kleie wirken sich auf das Stuhlvolumen aus und beschleunigen die Darmaktivität.³

Ergänzende Ballaststoffe für ein Müsli:

Leinsamen – indische Flohsamenschalen – Chiasamen

Leinsaat – ein natürlicher Schmierstoff



Klein, aber mit großer Wirkung sind braune oder goldene Leinsamen. Leinsamen sind eine weitere Ballaststoffquelle und Eiweißlieferant, zudem enthalten sie 30–45% gesundes, d.h. omega-3-fettsäurehaltiges Leinöl. Gegenüber dem geschroteten ist das ganze Korn vorzuziehen, denn es ist über mehrere Monate haltbar, hat ein größeres Quellvermögen und vergrößert damit das Volumen des Darminhalts, was wiederum die Verdauung anregt.⁴

Indische Flohsamenschalen / „Plantago ovata“ / Psyllium



Flohsamen sind die Früchte einer indischen Heilpflanze. Verglichen mit ganzen Flohsamen zeigen gemahlene Flohsamenschalen eine noch höhere Quellwirkung. Flohsamen wirkt zweifach: Einerseits trägt sein hohes Quellvermögen dazu bei, dass die Stuhlmenge größer wird, was wiederum die Darmwand stärker massiert und zu einer stärkeren Peristaltik führt. Andererseits führt das hohe Quellvermögen auch dazu, bei dünnem Stuhlgang Flüssigkeit zu binden und so Durchfall zu verhindern.⁵

Chiasaat



Die Samen der Chiapflanze aus Mexiko, Zentral- und Südamerika sind wie die Leinsamen reich an Omega-3-Fettsäuren, Proteinen, Vitaminen, Antioxidantien und Mineralien und wirken durch die gleichen quellenden Eigenschaften auf Stuhlvolumen und Peristaltik ein. Chiasamen werden als „Superfood“, als besonders gesundes Lebensmittel mit heilender Wirkung bezeichnet, da die enthaltenen Nährstoffe anderen Lebensmitteln gegenüber deutlich höher sind.⁶



Zu beachten ist eine ausreichende Trinkmenge, denn ein Glas Wasser (0,25 l) wird mit den Flohsamenschalen, Leinsamen oder Chiasamen gebunden und nicht über die Niere ausgeschieden, sondern kommt mit den gequollenen Körnern in den Darm. Ist die Trinkmenge zu gering, kann eine Verstopfung begünstigt werden.

Medikamente sollten in einem Abstand von zwei Stunden nach Verzehr quellfähiger Körner eingenommen werden.

Müslizusätze

Obst – Milchprodukt – ggf. Nüsse

Obst



Obst liefert Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Einige Obstsorten haben bestimmte Auswirkungen auf den Darm, indem sie die Verdauung fördern oder bei Durchfall helfen. Die Wirkung des Müslis kann so zusätzlich intensiviert werden.

Unterstützende Wirkung bei hartem Stuhlgang

Apfel mit Schale
Aprikose
Ananas
Birne
Feige
Johannisbeeren
Mango
Papaya
Pflaume

Unterstützende Wirkung bei dünnem Stuhlgang

Apfel, gerieben
Banane, unreif
Brombeeren
Erdbeeren
Heidelbeeren
Johannisbeeren
Preiselbeeren

Unterstützende Wirkung bei beidem

Quitte, gekocht

Milchprodukte



Milch und verschiedene Milchprodukte, wie Joghurt, Dickmilch, Buttermilch usw. machen das Müsli saftig und liefern knochenstärkendes Calcium. Die Milchsäurebakterien stärken die Darmflora und unterstützen die Verdauung⁹. Wer keine Milchprodukte mag oder neugierig auf neue Geschmackserlebnisse ist, kann auch anstelle eines Milchprodukts Alternativen ausprobieren, siehe Müslizutaten.

Nüsse und weitere Saaten



Nüsse liefern Fettsäuren, insbesondere ist der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren, hochwertigen Proteinen und Ballaststoffen hervorzuheben. Nüsse enthalten auch Vitamine und Mineralien. Aufgrund der hohen Kalorien wird Menschen mit Querschnittslähmung empfohlen, nur maximal 10 g Nüsse täglich zu verzehren (25 g am Tag = 5 Walnüsse oder 17 Haselnüsse).

Rezeptvorschläge

Das Lobbacher Müsli (für 1 Portion)

- 2 EL Haferflocken
- ½ TL Indische Flohsamenschalen
aus Reformhaus oder Drogerie/Apotheke
- ½ TL Leinsamen, ganz (Reformhaus oder Bioladen)
- 120 g Obst, das Sie vertragen bzw. mögen,
klein geschnitten
- 200 ml nach Belieben Joghurt, Milch oder Quark,
auch Getreidemilch möglich



Tip: Zur Regulierung der Stuhlkonsistenz können die Mengen an Flohsamenschalen und Leinsamen variiert werden.

Berechnet mit 200 ml Kuhmilch (1,5%) enthält das Rezept 281 kcal, 11 g Eiweiß, 6,9 g Fett, 44,5 g Kohlenhydrate, 8,3 g Ballaststoffe.

Pikantes Müsli (für 2 Portionen)

50 g	Kirschtomaten
50 g	Salatgurke
3	Römersalatblätter
½	Zitrone, unbehandelt
5	Minzblätter
220 g	Vollmilchjoghurt
1 Prise	Salz
¼ TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 EL	Sesamsaat, geröstet
1 TL	Leinsamen, ganz
35 g	Haferflocken, grob



- Tomaten, Gurke und Salat putzen und kleinschneiden. Zitronenschale fein abreiben und 1 EL Saft auspressen. Beides mit Joghurt, Salz, Kreuzkümmel und Sesam verrühren.
- Minze fein schneiden und untermischen. Zuerst Joghurt, dann Haferflocken, Leinsamen, Gemüse und Salat übereinanderschichten.

Pro Portion enthält das Rezept 401 kcal, 13,6 g Eiweiß, 20,8 g Fett, 35,8 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe.

Müsli-Smoothie (für eine Portion, 300 ml)

- 2 EL Haferflocken, gehäuft
- 150 ml Milch oder Buttermilch
- 150 g reife Beeren (Erdbeeren, Himbeeren usw.)

Alle Zutaten in den Mixer geben und für 2–3 Minuten auf mittlerer Stufe pürieren.



Pro Portion enthält das Rezept 225 kcal, 10,5 g Eiweiß, 31, 5 g Kohlenhydrate, 7 g Fett, 5 g Ballaststoffe.

Bananen-Zimt-Nuss-Porridge (für 2 Portionen)

- 500 ml Milch 1,5 % Fett (alternativ Sojamilch)
- 40 g Haselnüsse oder Mandeln, gemahlen
- 100 g Haferflocken, weich
- 1 Banane
- 1 Schuss Orangensaft
- Zimtpulver
- Vanille

- Milch, Haferflocken und Haselnüsse in einen Topf geben, ggf. die Vanille hinzufügen. Aufkochen lassen und für ca. 10–12 Minuten köcheln.
- Die Banane zerkleinern, Orangensaft hinzufügen. Obst und Zimt anschließend unterrühren. Kann warm oder kalt verzehrt werden.



Pro Portion enthält das Rezept 480 kcal, 17 g Eiweiß, 57,4 g Kohlenhydrate, 20 g Fett, 7,4 g Ballaststoffe.

Bulgur-Müsli (für 5 Portionen)

- 150 g Trauben
- 2 Orangen oder Äpfel
- 1 Banane
- 500 g Joghurt natur 1,5 % Fett
- 160 g Bulgur
- 1 Saft einer Zitrone
- Milch nach Geschmack
- Zucker (alternativ Ahornsirup, Birnendicksaft)
nach Geschmack



- Obst waschen, schälen und klein schneiden bzw. fein würfeln. Das Obst mit dem Zitronensaft und Joghurt mischen.
- Den gekochten Bulgur unterrühren. Nach Wunsch Milch hinzufügen, so dass das Müsli saftig wird, ggf. nachsüßen.

Pro Portion enthält das Rezept 195 kcal, 6,3 g Eiweiß, 30,3 g Kohlenhydrate, 1,3 g F, 3,3 g Ballaststoffe.

Müslibestandteile

Mal herzhaft mal süß, mal zum Frühstück oder zum Abendbrot. Wichtig ist die regelmäßige Aufnahme der Ballaststoffe. Damit keine Langeweile aufkommt, sind hier mögliche Müsli-Bestandteile zusammengefasst. So lässt sich jeden Tag ein neues Müsli kreieren.

Milch

Ayran
Buttermilch
Feta
Frischkäse
Getreidemilch
aus Reis, Hafer,
Soja, Hirse
Hüttenkäse
Joghurt
Kefir
Kokosmilch
Kuhmilch
Mandelmilch
Quark

Obst

Ananas
Apfel
Banane
Beeren
Datteln
Erdbeeren
Feigen
Kirschen
Kiwi
Melone
Orange
Trauben
Cranberries
100% naturtrüber
Apfelsaft oder
Orangensaft anstelle
eines Milchproduktes

Nüsse

Cashewkerne
Erdmandelflocken
Erdnüsse
(ungesalzen)
Haselnuss
Kokoschips
Kokosraspel
Kürbiskerne
Macadamia
Mandeln
Paranüsse
Pekannüsse
Pistazien
Sonnenblumenkerne
Walnüsse

Getreide

Haferflocken
Haferkleie
Amaranthflocken,
Amaranthkleie
Buchweizenflocken
Dinkelflocken,
gepufft
Quinoaflocken
Roggenflocken
Weizenflocken
Gersteflocken
Chiasamen
Mohnsamen
Leinsamen
Sesam
Bulgur
Asiatisches Müsli:
Reisflocken
Sojaflocken

Weitere Zutaten

Agavendicksaft
Ahornsirup
Bourbon-Vanille
Grüner Tee
Honig
Kaffeepulver
Kakaopulver
Mohn
Sanddornmus
Sanddorn-Frucht-
aufstrich
Wasser anstelle von
Milch
Zimt
Zitronensaft

Gemüse

Gurke
Mais
Möhren
Paprika
Rote Beete gekocht
Salat
Tomaten

Zubereitungsart Getreide + Nüsse: pur, geröstet, breiig gekocht

Obst + Gemüse: frisch, roh, püriert, gekocht, getrocknet

Quellenangabe

- ¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
- ² www.alleskoerner.de/inhaltsstoffe.html
- ³ <http://www.ernaehrung.de/lexikon/ernaehrung/k/Kleie.php>
<https://www.koelln.de/ernaehrungsberatung/cholesterin/haferkleie-und-weizenkleie/>
- ⁴ <http://superfood-gesund.de/leinsamen/>
<http://www.getreide.org/leinsamen.html>
- ⁵ <http://www.flohsameninfo.de/>
- ⁶ <http://www.getreide.org chia-samen.html>
Bechthold, A.: Chiasamen. Präkolubisches Grundlebensmittel und modernes Novel Food. Ernährungsumschau Nr. 3 März 2015, 9–12
<http://www.getreide.org chia-samen.html>
- ⁷ <http://www.medizin-netz.de/news/obst-und-gemuese-gegen-verstopfung/>
<http://gesund.co.at/obst-abc-obstsorten-2-11236/>
<http://www.obst-heilkraft.de/5.html>
- ⁸<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/quitte.htm>
<https://www.heilpflanze.com/heilpflanzen/quitte/>
- ⁹ <http://www.lebensmittellexikon.de/m0000260.php>.
- ¹⁰<http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/63123/Nuesse-verlaengern-das-Leben>
<http://schrotundkorn.de/ernaehrung/lesen/200304e2.html>
<http://dge.de/presse/pm/pistazie-nuss-und-mandelkern/>

Titelbild: © saschanti/Fotolia.com.

Seite 7, Haferflocken: © Benjamin Klack/pixelio.de

Seite 10, Obstschale: © pilipphoto/Fotolia.com

Seite 11, Nüsse © Bernd Kasper/pixelio.de

Beratungszentrum für Ernährung und Verdauung

Rufen Sie uns an: +49 (0)6226 960 2533

Claudia Hess

Ernährungsberaterin/DGE, Diätassistentin
claudia.hess@bz-ernaehrung.de

Veronika Geng (Leitung)

Pflegewissenschaftlerin (MNSc), Gesundheits- und Krankenpflegerin
veronika.geng@bz-ernaehrung.de





MANFRED-SAUER-STIFTUNG

*Beratungszentrum für Ernährung & Verdauung
Querschnittgelähmter*

Neurott 20 • 74931 Lobbach

Tel. +49(0)6226 960 2533

www.bz-ernaehrung.de

www.facebook.com/bz.ernaehrung

2016-04

Weitere Broschüren schicken wir Ihnen gerne auf Wunsch zu.