

## Schlemmereien für Menschen mit empfindlichem Magen

Neues Kochbuch bietet Sammlung leichter Vollkost-Rezepte – Angaben zur Enzym-Dosierung für Bauchspeicheldrüsenkranke besonders nützlich

Kochbücher gibt es in Hülle und Fülle. Menschen mit empfindlichem Verdauungssystem helfen sie wenig. Für sie ist jetzt ein Rezeptbuch über die „Köstliche Leichte Vollkost“ – früher auch Schonkost genannt – erschienen.

VON ANNETTE DE CERQUEIRA

Die Idee zu dem Buch hatte Katharina Stang. Als langjährige Leiterin des TEB e.V. Baden-Württemberg – einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Tumoren und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und deren Nachbarorganen – kennt die Ludwigsburgerin die Probleme, die Menschen mit empfindlichen oder geschädigten Verdauungsorganen mit dem Essen haben: „Falsche Ernährung ist oft die Ursache vieler ihrer Beschwerden“.

### Weniger Beschwerden

Deshalb bietet TEB unter anderem Kochkurse an, in denen die Patienten die leichte Vollkost kennenlernen. Denn sie kann zur Entlastung einzelner Verdauungsorgane wie der Bauchspeicheldrüse oder des gesamten Stoffwechselgeschehens beitra-



Katharina Stang ist stolz auf das neue Kochbuch: Es enthält viele Rezeptideen für Menschen mit Verdauungsproblemen. Bild: Alfred Drossel

gen. Beschwerden wie Durchfall, Völlegefühl, Druck, Schmerzen, Übelkeit, die bei Erkrankungen im Verdauungsbereich auftreten können, werden gelindert.

Den Fundus an geeigneten Rezepten für Vorspeisen und Dips, Hauptspeisen, Desserts und Kuchen hat sie als Herausgeberin dieses Buches einem breiten Interessentenkreis zugänglich gemacht. „Sie eignen sich für alle Menschen, die irgendwelche Magenprobleme haben und trotzdem gerne gut essen“, so Katharina Stang.

Entwickelt hat die Rezepte Sabine Spies, staatlich geprüfte Diätassistentin, Diabetesassistentin der Deutschen Diabetiker Gesellschaft (DDG) und Mitglied des ärztlichen Beirates von TEB. „Danach haben wir alle Gerichte in der Vereinsküche getestet“, so Katharina Stang.

Für die Farbfotos hat sie selbst auf den Auslöser gedrückt. Aus Rücksicht auf das begrenzte Budget. Denn Spenden von Vereinsmitgliedern haben das Buch erst möglich gemacht.

Das Besondere daran: Neben den üblichen Nährwertangaben zu jedem Gericht ist auch noch

die Zahl der Einheiten bestimmter Enzyme, der Lipasen, angegeben, die Bauchspeicheldrüsenkranke zusätzlich zu sich nehmen müssen – auch um der ständig drohenden Gewichtsabnahme entgegenzuwirken.

### Rechnerei wird überflüssig

„Insbesondere Tumorpatienten, denen die Bauchspeicheldrüse entfernt wurde, sind auf die genau dosierte Zufuhr der Enzyme angewiesen und haben anfangs oft große Schwierigkeiten, den Bedarf entsprechend ihrer Mahlzeiten genau zu ermitteln“, weiß Katharina Stang. Bei dieser Rezeptesammlung bleibt ihnen die Rechnerei erspart.

Ein weiteres Kochbuch mit demselben Service soll in nicht allzu ferner Zukunft folgen, verrät Katharina Stang.

Ihr Ziel: „Bei der Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Verdauungsproblemen behilflich zu sein.“

**Info:** Katharina Stang/Sabine Spies, Köstliche Leichte Vollkost, ISBN 978-3937367323, 13,95 Euro, erschienen im Einzel-Verlag.