

10 Tipps Um Blähungen und Beschwerden beim Verzehr von Hülsenfrüchten zu reduzieren



PLANT-BASED
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

Rohini Bajekal, Ernährungsberaterin und zertifizierte Lifestyle-Medizinerin

Hülsenfrüchte umfassen Bohnen, Linsen, Erbsen, Sojabohnen, Kichererbsen und Süßlupinen. Dies sind herzgesunde, cholesterin-senkende, protein- und ballaststoffreiche Lebensmittel. Weniger als 10% der Erwachsenen in Großbritannien essen die empfohlene Menge an 30 g Ballaststoffe täglich. Ballaststoffe sind für eine darmgesunde Ernährung enorm wichtig und sollten in unserer Ernährung ausreichend vorhanden sein. Hier einige Tipps, um dies zu gewährleisten:

1.

BOHNEN UND LINSEN SCHRITTWEISE EINFÜHREN. BEGINNEN SIE ZUERST MIT KLEINEN MENGEN

Sofern Ihre Verdauung bisher Hülsenfrüchte nicht gewohnt ist, müssen sich Ihre Darmbakterien erst an den Anstieg der darin enthaltenen Ballaststoffe anpassen. Beginnen Sie mit einem Esslöffel auf pro Mahlzeit und steigern Sie die Verzehrsmenge allmählich im Laufe einiger Monate.

2.

HÜLSENFRÜCHTE AUS DER DOSE

Hülsenfrüchte abtropfen lassen und mit frischem Wasser gründlich spülen, um die unverdaulichen Kohlenhydrate zu entfernen. Diese können sonst zu Blähungen führen. Da Hülsenfrüchte aus der Dose häufig salzreich sind, lässt sich hierdurch ein zu hoher Salzgehalt reduzieren. Wählen Sie möglichst Produkte ohne oder mit sehr wenig Salzgehalt aus.

3.

HÜLSENFRÜCHTE ÜBER NACHT EINWEICHEN UND VOR DEM KOCHEN ANKEIMEN LASSEN

Hülsenfrüchte einzuweichen und selbst zu garen ist gesünder, spart Geld und kann u. U. auch Blähungen reduzieren. Die Hülsenfrüchte 6 -10 Stunden in Wasser einweichen, abspülen und in frischem Wasser garen. Das Keimen von Hülsenfrüchten vor dem Garen verbessert die Nährstoffaufnahme und die Verdaubarkeit der enthaltenen Proteine.

4.

BOHNEN UND LINSEN WEICH KOCHEN, BIS SIE LEICHT MIT EINER GABEL ZERDRÜCKBAR SIND

Bei nicht ausreichend lange gekochten Bohnen und Linsen werden die vorhandenen Lektine nicht abgebaut und können dazu führen, dass Sie sich unwohl fühlen. Kochen Sie die Hülsenfrüchte, bis sie so weich sind, dass Sie sie leicht zerdrücken können.

5.

ESSEN SIE ACHTSAM UND KAUFEN SIE JEDEN BISSEN GRÜNDLICH

Die Verdauung beginnt im Mund. Setzen Sie sich dazu hin, kauen Sie jeden Bissen intensiv und essen Sie langsam. Vermeiden Sie dabei Ablenkungen (Telefon, Fernsehen, Computer, etc.). Nehmen Sie sich Zeit, um den Geschmack, den Geruch und die Aromen Ihrer Speisen freudig wahrzunehmen. Genießen Sie Ihre Mahlzeiten voll und ganz.

6.

GENIEßEN SIE KRÄUTER & GEWÜRZE

Kräuter & Gewürze enthalten eine Vielzahl von Antioxidantien, Flavonoiden und anderen nützlichen Phytonährstoffen. Kreuzkümmel hilft bei der Verdauung und eignet sich perfekt in einer Suppe, Curry oder Dal (Linsengericht). Karomsamen (äthiopischer Kümmel/Bischofskraut), Fenchelsamen, Kurkuma und Pfefferminze sind großartige Verdauungshilfen. Das Kochen von Bohnen mit einem groß. Streifen getrocknetem Kombu (Japan. Seetang), kann Blähungen ebenfalls reduzieren.

7.

PROBIEREN SIE ASAFOETIDA

Das stark riechende Gewürz, oft als "Hing" bekannt, bietet Linderung bei Blähungen im Magen. Fügen Sie eine kleine Prise zu Dal oder Khichadi (indisches Reis-Linsengericht) hinzu. Asafoetida ist eine großartige FODMAP-arme Alternative zu Zwiebeln und Knoblauch, sollte aber in der Schwangerschaft oder wenn Sie schwanger werden wollen, vermieden werden, da es Übelkeit und Erbrechen auslösen kann, wenn man nicht daran gewöhnt ist.

8.

INGWER

Ingwer beruhigt die Muskeln des Verdauungstraktes und hat entzündungshemmende Eigenschaften. Reiben Sie 1 Esslöffel in Ihre Bohnen- und Linsengerichte. Oder genießen Sie einen frischen Ingwertee nach einer ballaststoffreichen Mahlzeit.

9.

TRINKEN SIE GENUG WASSER, WÄHREND SIE DIE BALLASTSTOFFE IN IHRER ERNÄHRUNG ERHÖHEN

Ballaststoffe binden Wasser im Darm, wodurch Sie dehydrieren können, sofern Sie nicht ausreichend trinken. Hydratisiert zu bleiben hilft den Ballaststoffen, ihre Arbeit zu erledigen und verhindert Verstopfung. Probieren Sie zur Abwechslung koffeinfreie Kräutertees. Zuckergesüßte Getränke wie kohlenensäure- oder koffeinhaltige Getränke können Verdauungsprobleme für manche Menschen verschlimmern.

10.

JEDERMANS FURZ IST EINE NORMALE KÖRPERFUNKTION !

Blähgase müssen entweichen können. Wenn Verdauungsprobleme jedoch Ihre Lebensqualität beeinträchtigen, suchen Sie bitte einen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Probieren Sie es aus - Ihre 21 Tage pflanzenbasierte Ernährungsherausforderung