



Susanne Klug · Sabine Schulz

Nahrungsmittel- intoleranzen bei Kindern

Das Kochbuch

■ Ganz einfach: Kinderklassiker
ohne Laktose und Fruktose



TRIAS

Klug, Susanne / Schulz, Sabine
Nahrungsmittelintoleranzen bei Kindern. Das Kochbuch
Ganz einfach: Kinderklassiker ohne Laktose und Fruktose

TRIAS Verlag, Stuttgart 2011
17,95 Eur, ISBN 978-3-8304-3537-2

9 Einführung

10 Genuss mit Hindernissen

10 Nahrungsmittelintoleranz – Was ist das?

11 Stoffe, die wir täglich zu uns nehmen

13 Das Wichtigste über Laktose

17 Das Wichtigste über Fruktose

22 Die Verdauung in Ordnung bringen

22 Den Darm verwöhnen

24 Schatzkiste der Gewürze und Kräuter öffnen

26 Den Bauch und die Seele pflegen

27 Spezialdünger einsetzen

27 Trotz allem: topversorgt mit Nährstoffen

29 Ein paar Tricks für den Alltag

SPECIAL

Trotz Intoleranz genießen

- 19 So kann Ihr Kind Apfel genießen
- 22 So verwöhnen Sie den Darm
- 24 Schatzkiste der Gewürze und Kräuter öffnen
- 26 Den Bauch und die Seele pflegen
- 27 Spezialdünger einsetzen
- 27 Topversorgt mit Nährstoffen
- 29 Essen in KITA und Schulküche
- 44 Die Sorge ums Pausenbrot
- 107 Ein gelungener Kindergeburtstag



20

Genuss mit Hindernissen

Laktose- und Fruktoseintoleranz führen zu vielfältigen Beschwerden. Auch Kinder können davon betroffen sein. Mit den Zuckerschere und den Rucksackmännchen lernt Ihr Kind ganz leicht, seine Verdauung zu verstehen und mit dem Problem umzugehen.



22

Die Verdauung in Ordnung bringen

Verwöhnen Sie den Darm Ihres Kindes und verhelfen Sie ihm so Wohlbefinden. Mit einer sorgfältigen Auswahl der richtigen Nahrungsmittel und einer Änderung einiger Essgewohnheiten kommen Sie schnell zum Ziel.

Klug, Susanne / Schulz, Sabine
 Nahrungsmittelintoleranzen bei Kindern. Das Kochbuch
 Ganz einfach: Kinderklassiker ohne Laktose und Fruktose

TRIAS Verlag, Stuttgart 2011
 17,95 Eur, ISBN 978-3-8304-3537-2



Rezepte für die ganze Familie

Eine Ernährungsumstellung muss nicht Verzicht bedeuten! Genießen Sie weiterhin mit Ihrem Kind die Klassiker Pizza, Spaghetti und Eis oder auch raffinierte Gerichte. Freuen Sie sich mit ihm, wie gut es ihm dabei geht.



Wohlbefinden

Die Beschwerden ihres Kindes führen dazu, dass Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen. Doch die Gesundheit ganze Familie wird davon profitieren, wenn Sie in Zukunft beim Kochen auf die wohltuenden Kräfte der Kräuter setzen und chemische Zusatzstoffe vermeiden.

- 31 **Rezepte für die ganze Familie!**
- 33 Frühstück
- 40 Getränke
- 44 Snacks
- 48 Suppen
- 54 Salate
- 58 Kleinigkeiten
- 64 Hauptgerichte
- 95 Desserts und Süßes
- 103 Kuchen und Gebäck
- 113 Brot und Kleingebäck
- 116 **Register und Rezeptverzeichnis**
- 119 **Impressum**

Klug, Susanne / Schulz, Sabine
 Nahrungsmittelintoleranzen bei Kindern. Das Kochbuch
 Ganz einfach: Kinderklassiker ohne Laktose und Fruktose

TRIAS Verlag, Stuttgart 2011
 17,95 Eur, ISBN 978-3-8304-3537-2

Liebe Leserinnen und Leser!

Ihr Kind leidet schon länger unter Blähungen, Völlegefühl und Durchfall – nun hat der Kinderarzt die Ursache gefunden. Ihr Kind verträgt bestimmte Nahrungsmittel bzw. deren Inhaltsstoffe nicht. Vor allem Milchzucker, auch Laktose genannt, und Fruchtzucker, die sogenannte Fruktose, bereiten ihm Probleme. Leider ist es nicht selten, dass mehrere Unverträglichkeiten zusammentreffen.

Nun haben vielleicht auch Sie ein flaes Gefühl im Bauch und fragen sich: Wie erkläre ich das meinem Kind? Wie soll es das begreifen? Und Sie stehen vielleicht vor Ihrem Küchenschrank und fragen sich verzweifelt: Was soll ich denn jetzt noch kochen? Was darf mein Kind essen und was nicht? Wenn Sie genauer auf die Etiketten schauen, werden Sie feststellen, dass in vielen Gewürzmischungen, Fertigbrühen oder dem geliebten Ketchup Laktose enthalten ist. Was nun? Und die Fragen gehen noch weiter: Wie gestalte ich den Kindergeburtstag nächste Woche und was kann mein Kind in der Schulkantine noch essen?

Verständlicherweise sind Sie irritiert. Ziel und Sinn dieses Buches ist es, Ihnen mit kindgerechten Erklärungen und Rezepten zur Seite zu stehen. Nachdem Sie die ersten Seiten gelesen haben, wissen Sie, welche Stoffe Ihrem Kind Probleme bereiten und wie die Verdauung normalerweise funktioniert. Mit unseren Erklärungen wird es Ihnen leicht fallen, mit Ihrem Kind die „Zuckerschere“ und „Rucksackmännchen“ zu entdecken und herauszufinden, wie man den kleinen Bauch verwöhnen kann.

Im großen Rezeptteil finden Sie leckere, kindgerechte Gerichte. Ihr Kind muss weder auf die heiß geliebten Fischstäbchen noch auf Pommes frites verzichten. Leckere Drinks, Pausensnacks, verschiedene Naschsachen, Lasagne, Spaghetti und Eis – all das kann Ihr Kind weiterhin genießen. Mit ein paar Tricks und entsprechenden Zutaten können Sie die unverträglichen Stoffe meiden und Ihrem Kind seine Lieblingsgerichte weiterhin zubereiten.

Gut ist auch, zu wissen, dass die persönliche Toleranzschwelle für Fruktose und Laktose von Kind zu Kind sehr unterschiedlich sein kann. Sind durch schonende Kost die akuten Beschwerden abgeklungen, können Sie behutsam die bewährten Rezepte variieren und in kleinen Schritten fruktosereiche bzw. laktosehaltige Lebensmittel einsetzen. So finden Sie sicher die Menge heraus, die Ihr Kind verträgt. Tipps dafür finden Sie bei den Rezepten!

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Spaß beim Schmökern, Kochen und guten Appetit.

Ihre Susanne Klug und Sabine Schulz

Klug, Susanne / Schulz, Sabine
Nahrungsmittelintoleranzen bei Kindern. Das Kochbuch
Ganz einfach: Kinderklassiker ohne Laktose und Fruktose

TRIAS Verlag, Stuttgart 2011
17,95 Eur, ISBN 978-3-8304-3537-2

Hallo – was gibt es da in meinem Bauch?

Der Darm ist eine riesengroße Verdauungsmaschine. Der Mund startet mit der Verdauung. Der Magen schaukelt das Essen hin und her. Der Dünndarm zerkleinert fein säuberlich und sortiert aus. Der Dickdarm vergärt den Rest – dieser landet in der Toilette.

Der Gartenschlauch mit Nervenstrumpf

Der Dünndarm ähnelt einem etwa 5 m langen Gartenschlauch. Er ist aufgewickelt und in viele Falten gelegt. So hat er Platz im Bauch. Sobald er das Essen ausreichend bearbeitet hat, gelangen die einzelnen Teilchen durch die Darmwand in die Blutbahn.

Die Bakterienwiese

Auf der Innenseite des Dünndarmschlauchs tummeln sich Millionen quirliger Winzlinge: die Darmbakterien. Diese Bakterienwiese ist von großer Bedeutung für unsere Gesundheit. Sie nimmt zahlreiche Aufgaben wahr. Sie schützt vor Krankheiten. Sie fördert die Aufnahme von Nährstoffen. Sie unterstützt die Verdauung. In der Wiese gibt es aber auch Räuber: die schädlichen Darmbakterien. Sie können krank machen.



Die Nervenstrümpfe

Der Darm besitzt ein eigenes Nervensystem, das den Darm wie ein Strumpf umhüllt. Im Darm befinden sich mehr Nervenzellen als im Rückenmark. Sie regulieren die Bewegungen des Darms und sie steuern die Herstellung von Verdauungssäften.

Die Zuckerschere und Rucksackmännchen

In den Verdauungssäften des Dünndarms schwimmen Zuckerschere (Enzyme). Sie spalten den Milchzucker (blau-weiße Symbole) in seine kleinsten Bestandteile: Galaktose und Glukose. Auf der inneren Dünndarmwand bewegen sich Rucksackmännchen (GLUT-5-Transportsystem). Sie schnappen sich den Fruchtzucker (grünes Symbol), packen ihn in ihren Rucksack und tragen ihn durch die Darmwand.

Klug, Susanne / Schulz, Sabine
Nahrungsmittelintoleranzen bei Kindern. Das Kochbuch
Ganz einfach: Kinderklassiker ohne Laktose und Fruktose

TRIAS Verlag, Stuttgart 2011
17,95 Eur, ISBN 978-3-8304-3537-2

Die Verdauung in Ordnung bringen

Mit einer Ernährungsumstellung helfen Sie Ihrem Kind, seine Verdauungsbeschwerden loszuwerden. Verwöhnen Sie den Darm! Greifen Sie in die Schatzkiste der Kräuter, zu einem Gerstentrink oder massieren Sie den Bauch Ihres Kindes, so steht einem fröhlichen Kinderlachen nichts mehr im Wege.

Den Darm verwöhnen

Nicht nur die Zusammensetzung der Nahrung, auch falsches Essverhalten oder eine falsche Art der Zubereitung der Speisen können den Darm belasten und die Darmflora schädigen. Die Bakterienwiese verwildert und Ihr Kind leidet. Was können Sie tun?

In der Ruhe liegt die Kraft

Gründliches Kauen verwöhnt den Darm. Sie und Ihr Kind sollten in Ruhe essen, ohne Hektik. Auch die Atmosphäre bei Tisch beeinflusst die Arbeit der Verdauungsorgane. Streit und Ärger werden buchstäblich mitgegessen und schwächen Magen und Darm. Probleme gehören daher nicht an den Esstisch. Nutzen Sie dagegen die gemeinsam verbrachte Zeit zum Austausch. Lassen Sie Ihr Kind vom Kindergarten oder der Schule erzählen und hören Sie aufmerksam zu. Der Darm freut sich übrigens über feste Essenszeiten und eher kleine Mahlzeiten. Ideal sind 3–5 regelmäßige Mahlzeiten am Tag.

Richtig trinken

Auch beim Trinken sollten Sie einige Regeln beachten:

- Grundsätzlich gilt: Hände weg von kalten oder gar eisgekühlten Getränken! Durstlöcher sollten grundsätzlich mindestens zimmerwarm sein.
- Eine besondere Wohltat sind Kräutertees aus Fenchel, Anis, Kümmel, Lemongras, Rosmarin oder Thymian. Kleine Leckermäuler genießen auch Rooibos- bzw. Honeybushtee (Rotbusch- und Honigbuschtee) oder Getreidekaffee.
- Stärkende Kostbarkeiten (siehe S. 28) verwöhnen besonders den Darm und versorgen uns gleichzeitig mit vielen wichtigen Bau- und Wirkstoffen.
- Leitungswasser und stilles Mineralwasser sind ebenfalls ausgesprochen empfehlenswert.

Ideal sind eigene Trinkzeiten. Bieten Sie Ihrem Kind möglichst zwischen den Mahlzeiten immer wieder ein Getränk an. Auch das Tempo des Trinkens wirkt sich auf die Bekömmlichkeit aus:

Das Getränk sollte langsam in kleinen Schlucken genossen werden.

Abends eher leicht essen

Der Darm braucht Nachtruhe. Die Nahrung wird nachts deutlich langsamer weitertransportiert als am Tag. Belasten Sie den Darm daher bitte abends nicht unnötig. Bieten Sie ausschließlich leichtverdauliches an, das ohne größere Kraftanstrengung schnell verdaut werden kann. Nicht zu empfehlen ist Rohkost. Rohkost bedeutet Schwerstarbeit für den Darm, denn die Verdauungsenzyme müssen hier besonders hart arbeiten. Streichen Sie abends Rohkost vom Speisezettel.

Tip

Bieten Sie Kompotte, Aufläufe oder Suppen an. Bereiten Sie einen Salat aus knapp gedünstetem Gemüse zu. Bringen Sie „Handgreifliches“ aus knackig gedünstetem auf den Tisch.

Klug, Susanne / Schulz, Sabine
Nahrungsmittelintoleranzen bei Kindern. Das Kochbuch
Ganz einfach: Kinderklassiker ohne Laktose und Fruktose

TRIAS Verlag, Stuttgart 2011
17,95 Eur, ISBN 978-3-8304-3537-2

Hinweise zu den Rezepten

Auf den folgenden Seiten finden Sie viele Rezepte für leckere Speisen für Ihre Familie (2 Erwachsene plus 1 Kind). Hier noch einige Hinweise:

Das Ampelsystem

Die Rezepte auf den folgenden Seiten sind entweder grün oder gelb gekennzeichnet. Wie bei einer Ampel haben die Farben eine unterschiedliche Bedeutung:

Grün: Freie Fahrt, das bedeutet: In dem jeweiligen Rezept sind weder Laktose noch Fruktose enthalten, Sie können also nach Lust und Laune genießen. Hat Ihr Kind dieses Gericht gut vertragen, so können Sie es beim nächsten Mal variieren. Hinweise auf weitere geeignete Zutaten finden Sie bei vielen Rezepten.

Gelb: Hier Acht geben! In der Testphase heißt es ausprobieren, was schon vertragen wird. In den jeweiligen Rezepten ist schon etwas mehr Fruktose und Laktose enthalten.

Rot: Dies wäre kein Ratgeber für Nahrungsmittelunverträglichkeiten, wenn es bei einigen Rezepten hieße: Stopp! Das dürfen Sie nicht essen. Deshalb kommen rote Ampeln gar nicht vor.

Die Zutaten

In den Rezepten sind manchmal nur die Grundzutaten genannt. Sie können im Einzelnen wählen, was Sie verwenden möchten. Empfohlen wird, wenn nicht anders erwähnt:

- Mehl: Weizenmehl Type 550 oder Dinkelmehl Type 630
- Öl: Rapsöl oder Sesamöl
- Kräuter: frisch, getrocknet oder gefriergetrocknet
- Butter: kann durch laktosefreie Pflanzenmargarine ersetzt werden
- Milch: laktosefreie Kuhmilch, Soja-, Reis-, Sojareis- oder Hafermilch
- Brühe: laktosefreie Instantbrühe ohne Geschmacksverstärker oder selbst gekochte Gemüse- oder Hühnerbrühe (Rezept Seite 48)
- Zitronen- oder Orangenschale: frisch gerieben oder als Trockenprodukt aus dem Bioladen oder Reformhaus
- Bei Fertigprodukten, wie Knäckebrot, Kastenweißbrot oder Blätterteig, sollten Sie unbedingt die Zutatenliste auf der Verpackung auf versteckte Laktose durchsehen.

Die Mengenangaben

Sie finden in den Rezepten folgende Abkürzungen:

EL: Esslöffel

TL: Teelöffel

Frühstück = Abendbrot

Natürlich können Sie je nach Vorliebe und Geschmack die Frühstücksideen als Snack oder zum Abendbrot servieren. Ein warmes Mittagsgeschmeckt auch am Abend, wenn die ganze Familie am Familientisch zusammenkommt und lange genießen kann. Variieren Sie also nach Lust, Laune, Zeit und Familienplanung.

Klug, Susanne / Schulz, Sabine
Nahrungsmittelintoleranzen bei Kindern. Das Kochbuch
Ganz einfach: Kinderklassiker ohne Laktose und Fruktose

TRIAS Verlag, Stuttgart 2011
17,95 Eur, ISBN 978-3-8304-3537-2

► Für einen kleinen und zwei große Esser

- 150 g Bulgur
- 200 g Hackfleisch, gemischt
- ½ TL Thymian, getrocknet
- 2 Eier
- ½ Bund Petersilie
- 5 EL feine Hafer-, Dinkel- oder Reisflocken

► Für die Senf-Bechamel:

- 4 EL Butter (laktosefrei)
- 4 EL Mehl
- 3 EL mittelscharfer Senf
- 500 ml Milch (laktosefrei)
- Liebstockel und Salz

☐ Bulgurbällchen in Senf-Bechamel

Kinderliebling

- Bulgur nach Packungsangabe in Salzwasser in ca. 5 Minuten gar kochen. Bulgur abgießen und abkühlen lassen.
- Hackfleisch mit Ei und Bulgur verkneten. Bei Bedarf noch teelöffelweise Flocken hinzufügen. Frische Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter fein hacken und mit dem Thymian unter den Teig kneten.
- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Aus dem Teig kleine Bällchen formen und auf das Backblech geben. Im Ofen (Mitte, Umluft) ca. 20 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl mit einem Schneebesen einrühren, den Senf dazugeben und nach und nach mit der Milch aufgießen und ständigiterrühren, bis eine cremige Bechamel entsteht. Mit Liebstockel und Salz abschmecken.
- Die Bulgurbällchen zur Bechamel geben, mit Reis servieren.

Tipp

Bei guter Bekömmlichkeit können Sie noch 1 kleine Zucchini raspeln und ebenfalls mit dem Hackfleisch verkneten.

Grundrezept Thymian-Pfannkuchen

Hm – das duftet lecker aus dem Ofen!

► Für einen kleinen und zwei große Esser

½ Bio-Zitrone · 4 Eier (Größe M) · ½ TL Salz · 300 g Mehl · ½ l Milch (laktosefrei)
3 EL Beerenfrüchte · 4 Zweige Thymian (oder 1 TL getrockneten Thymian)
2 EL Vollrohrzucker mit ½ TL Zimtpulver vermischt

- 1 Das Mehl in eine Schüssel sieben. Die Zitrone heiß waschen, die Schale fein abreiben.
- 2 Die Eier trennen und die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen und in den Kühlschrank stellen. Das Mehl erst mit der Milch und dann mit den Eigelben und der Zitronenschale verrühren, bis der Teig glatt ist. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abstreifen und unter die Teigmasse geben, den Eischnee dazugeben und mit dem Schneebesen locker, aber gründlich unter den Teig ziehen.
- 3 Den Pfannkuchenteig auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech streichen, das Obst darauf verteilen. Zucker mit Zimt mischen und darüberstreuen.
- 4 Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) backen. Nach dem Backen in kleine Stücke schneiden.

Tipp

Bei zunehmender Beschwerdefreiheit können Sie die Obstmenge esslöffelweise steigern und nach Geschmack auch Apfelscheiben verwenden. Die Beerenfrüchte können Sie je nach Jahreszeit ersetzen durch Sauerkirschen, klein geschnittene Mirabellen oder Nektarinen.

► Pikante Variationen:

Sie können Pfannkuchen auch mit pikanter Füllung genießen. Verzichten Sie dazu auf das Obst, den Zucker und den Zimt und verwenden Sie stattdessen Schinken oder Räucherlachs.

► Varianten mit Schinken:

200 g gekochten Schinken mit dem klein geschnittenen Grün von 2 Frühlingszwiebeln in 1 EL Rapsöl anbraten. 100 ml laktosefreie Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf jedem Pfannkuchen 2 EL Creme verteilen.

► Variante mit Räucherlachs:

150 g Räucherlachs klein schneiden und mit 6 EL saurer Sahne mischen. 2 EL gehackten Dill unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachscreme auf den Pfannkuchen verteilen.



Klug, Susanne / Schulz, Sabine
Nahrungsmittelintoleranzen bei Kindern. Das Kochbuch
Ganz einfach: Kinderklassiker ohne Laktose und Fruktose

TRIAS Verlag, Stuttgart 2011
17,95 Eur, ISBN 978-3-8304-3537-2

Goldkugeln

Saftig zum Hineinbeißen

► Für etwa 20 Stück

250 g Quark (laktosefrei) · 1 Ei · 6 EL Milch (laktosefrei)
 6 EL Öl (z. B. Rapsöl) · 2 EL Vollrohrzucker · 1 TL Zimt
 200 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizenmehl Type 550
 160 g Maismehl · 40 g Amaranth-Poppies
 1 Pck. Backpulver

- Quark, Ei, Milch, Öl, Zucker und Zimt mit dem Quirl verrühren.
- Mehl und Maismehl mit dem Backpulver mischen, zusammen mit den Poppies zur Quarkmasse hinzugeben und mit dem Knethaken weiterbearbeiten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
- Mit den Händen (zwischendurch in kaltes Wasser tauchen, damit der Teig nicht klebt) kleine Berge aufs Backblech setzen.
- Bei 175 Grad im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen.

Duftsterne

Verzaubern die Wohnung

► Für etwa 40 Stück

150 g Vollrohrzucker · 100 g Butter (laktosefrei)
 250 g Mehl · 250 g Maismehl · 1 Bio-Zitrone
 1 TL Rosmarin – frisch, fein gehackt – oder ½ TL getrockneter
 Rosmarin · 1 Prise Salz · ½ Pck. Backpulver · 2 Eier

- Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen, Fett in Flocken und die Eier zugeben und alles miteinander verkneten, evtl. etwas Zitronensaft zufügen.
- Der Teig kann sofort auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausgerollt werden.
- Plätzchen ausstechen und auf das eingefettete Blech legen.
- Bei etwa 180 Grad etwa 15 Minuten backen.

Klug, Susanne / Schulz, Sabine
 Nahrungsmittelintoleranzen bei Kindern. Das Kochbuch
 Ganz einfach: Kinderklassiker ohne Laktose und Fruktose

TRIAS Verlag, Stuttgart 2011
 17,95 Eur, ISBN 978-3-8304-3537-2