

Leichte Vollkost

Beschwerden im Magen-Darm-Trakt können unterschiedlichste Ursachen haben: So können Lebensmittel-Unverträglichkeiten oder Krankheiten der Verdauungsorgane (wie z.B. Magenschleimhautentzündungen, Geschwüre, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Tumore uvm.) zu Völlegefühl, Blähungen, Durchfall oder Übelkeit führen.

Früher wurde bei vielen Magen-Darm-Erkrankungen zu strengen Diäten mit zahlreichen Verboten an Lebensmittel geraten. Das Risiko einer Unter- und Mangelernährung erhöht sich allerdings durch diese einseitigen Diäten, daher werden diese heute nicht mehr empfohlen.

Die Leichte Vollkost bietet hier eine bessere Lösung: es geht darum, Lebensmittel, die erfahrungsgemäß Symptome verursachen, zu meiden – dennoch auf individuelle Vorlieben zu achten und alle notwendigen Nährstoffe aufzunehmen. Dies heilt zwar die Grundursache häufig nicht, kann aber das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigern.

Beispiele zur Lebensmittelauswahl

Die nachfolgende Liste zeigt Lebensmittel und Speisen, die erfahrungsmäßig häufig schlecht vertragen werden, sowie mögliche verträgliche Alternativen. Die Übersicht basiert auf Erfahrungswerten und dient zur Orientierung.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Helios Kliniken GmbH
Friedrichstraße 136
10117 Berlin

Redaktionelles Team:

Sonja Preisinger, Karolina Kreuzer
Diätassistentinnen

Dr. Ulrich Seitzer

Chefarzt Abteilung Innere Medizin und Kardiologie
Helios Klinik Bad Grönenbach

Literaturnachweise:

- www.dge.de
- Nach Zürcher G, Gebhardt A, Kluthe R:
Leichte Vollkost.
In: Adam O (Hrsg.): Ernährungsmethoden in der Praxis.
Splitta Verlag, Balingen (1999) 4/3.2
- Praktische Diätetik - Grundlagen, Ziele und
Umsetzung der Ernährungstherapie
(Höfler/Spengart) - Lehrbuch

Patienteninformation

Leichte Vollkost

Helios Kliniken GmbH

Generell gilt:

- Erlaubt ist was, vertragen wird.
- Langsam essen und gut kauen.
- Lieber mehrere kleine Mahlzeiten,
als wenige große.

Erlaubt ist, was vertragen wird:

Um zu ermitteln, welche Nahrungsmittel tatsächlich Beschwerden auslösen, macht es Sinn, ein Beschwerde- und Symptomtagebuch zu führen.

In einem solchen Tagebuch schreiben Sie über mehrere Tage hinweg auf, was und in welcher Zubereitungsart Sie etwas gegessen und getrunken haben.

Auch emotionale Ereignisse, die die Verdauung beeinflussen, sollten Sie mitnotieren.

Aus solchen Aufzeichnungen ergeben sich dann verlässliche und individuelle Unverträglichkeiten ohne die Gefahr, „umsonst“ auf Nahrungsmittel verzichtet zu haben.

Auf Alkohol sollte bei Leber- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen jedoch von Anfang an und dauerhaft verzichtet werden.



**GEEIGNETE
LEBENSMITTEL**

**LEBENSMITTEL, DIE
HÄUFIG SCHLECHT
VERTRAGEN WERDEN**

Gewürze und Kräuter

frische und getrocknete Kräuter, milder Essig (z.B. Balsamico), Zitronensaft, mäßig Salz

größere Mengen Pfeffer, Salz, Curry, Paprikapulver, Senf, Meerrettich, Zwiebel- und Knoblauchpulver, scharfe Gewürzmischungen

Getränke

alle Teesorten, milde Kaffee, Getreidekaffee, Wasser ohne Kohlensäure, stark verdünnte Säfte

Alkohol in jeder Form, kohlenstoffhaltige Getränke z.B. Limonade, Cola, eisgekühlte Getränke

Zubereitungsarten

Kochen, Dünsten, Dämpfen, Garen in Folie, im Tontopf, in der beschichteten Pfanne oder im Beschichteten Topf, im Backofen, in der Mikrowelle, Grillen ohne Fett

starkes Anbraten, Rösten, Frittieren, mit Speck und Zwiebeln anbraten

**GEEIGNETE
LEBENSMITTEL**

**LEBENSMITTEL, DIE
HÄUFIG SCHLECHT
VERTRAGEN WERDEN**

Getreide, Getreideprodukte

fein gemahlene und geschrotete Vollkornprodukte, z.B. Graham-, Roggen- und Vollkorntoastbrot

(Vollkorn) Brot mit ganzen Körnern

altbackenes Brot

frisches Brot

Reis, Nudeln, Grieß, Mehle, Stärkemehle, Getreideflocken

Obstkuchen ohne Sahne, Backwaren aus einfachen Rühr- und Hefeteigen, Kuchen aus Quark-Öl-Teig, Baiser

fette Backwaren (z.B. Sahne-, Creme-Torten, Blätterteig), frisches Hefengebäck

Kartoffeln

ohne oder mit sehr wenig Fett zubereitete Kartoffelgerichte, z.B. Püree, Pellkartoffeln

gebratene und in Fett ausgebackene Kartoffelgerichte, z.B. Pommes, Bratkartoffeln

Gemüse

leicht verdauliche Gemüsesorten, z.B. Auberginen, Karotten, Fenchel, junge Kohlrabi, Brokkoli-, und Blumenkohlröschen, feine Bohnen und grüne Erbsen, Tomaten, Zucchini, grüner Salat

schwer verdauliche und blähende Gemüsesorten, z.B. Grün-, Rot-Weiß-, und Rosenkohl, Wirsing, Sauerkraut, Lauch, Zwiebeln, Pilze, Paprika, Oliven, Gurken, Rettich, Hülsenfrüchte, Gemüsesalate, die mit Mayonnaise oder fetten Soßen zubereitet wurden

**GEEIGNETE
LEBENSMITTEL**

**LEBENSMITTEL, DIE
HÄUFIG SCHLECHT
VERTRAGEN WERDEN**

Obst

reifes Obst

unreifes Obst, z.B. grüne Bananen

leicht verdauliche Sorten (roh oder gegart), z.B. reife Bananen, Erdbeeren, Himbeeren

rohes Steinobst (z.B. Kirsche und Pflaume), Avocados, Nüsse, Mandeln, Pistazien

Milch und Milchprodukte

fettarme Milch und fettarme (gesäuerte) Milchprodukte (z.B. Joghurt mit 1,5 % Fett)

Vollmilch und (gesäuerte) Vollmilchprodukte, Sahne, Rahm

milde Käsesorten Bis 45 % Fett i. Tr., z.B. Frisch-, Weich-, Schmelzkäse, Schnittkäse

würzige und fetthaltige Käsesorten über 45 % Fett i. Tr., z.B. Gorgonzola, Roquefort, Bergkäse, Schimmelkäse

Eier

weich gekochte Eier

hart gekochte Eier

fettarme Eierspeisen wie z.B. Omelette, Rührei ohne Speck

fettreiche pikante Eierspeisen z.B. Rührei mit Speck, Spiegelei, Mayonnaise

**GEEIGNETE
LEBENSMITTEL**

**LEBENSMITTEL, DIE
HÄUFIG SCHLECHT
VERTRAGEN WERDEN**

Fleisch und Wurst

mageres Fleisch, z.B. von Rind, Kalb (Filet, Schnitzel), Geflügel (ohne Haut), Wild, Kaninchen, Lamm - gekocht, gegrillt, in Folie gegart oder geschmort

fettes, geräuchertes, gepökeltes, scharf angebratenes Fleisch, mit Speck gespickte Fleischteile, fettes Fleisch u.a. Ente, Gans, Geflügelhaut

milde magere Wurstsorten, z.B. Bierschinken, gekochter Schinken ohne Fettrand, Putenbrust, Geflügel-Wurst, kalter Braten

fette und geräucherte Wurstwaren, z.B. Speck, Pasteten

Fisch und Fischwaren

magere Süß- und Salzwasserfische, fettarm zubereitet (nicht paniert)

fette und geräucherte Fischwaren, z.B. Aal, Hering, Lachs

Fischerzeugnisse in eigenem Saft

Fischerzeugnisse in Soßen oder Cremes

Öle und Fette

kleine Mengen natürlicher Pflanzenöle, Butter, ungehärtete reine Pflanzenmargarine

größere Mengen Öle, Butter, normale Margarine, Schmalz, Talg

