



Leichte Vollkost

Unter „leichter Vollkost“ versteht man das Meiden von Lebensmitteln, die häufig Beschwerden wie Blähungen, Völle- und Druckgefühl, Übelkeit oder Sodbrennen auslösen.

Wann ist eine leichte Vollkost zu empfehlen?

Bei allen funktionellen Erkrankungen des Verdauungstraktes kann eine leichte Vollkost Linderung bringen, wie z.B. bei Gastritis, Entzündung der Speiseröhre, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren, Lebererkrankungen, Gallenwegs- und Gallenblasenentzündung, Gallensteine, chron. Bauchspeicheldrüsenentzündung sowie Dünn- und Dickdarmerkrankungen.

Die leichte Vollkost unterscheidet sich von der Vollkost durch Verzicht auf Lebensmittel und Speisen, die erfahrungsgemäß häufig Unverträglichkeiten auslösen.

Die Empfehlung lautet:

„Es darf gegessen werden, was bekommt!“

Die Verträglichkeit von Lebensmitteln, Speisen und Getränken ist von Person zu Person unterschiedlich und sollte von jedem Einzelnen **individuell** ausgetestet werden. Fettreiche und ballaststoffreiche Speisen haben eine längere Verweildauer im Magen und werden nur langsam verdaut. Dadurch können unangenehme Beschwerden wie Druck, Völlegefühl, Blähungen etc. auftreten. Weiche oder gut gekaute Lebensmittel und kleine Nahrungsportionen haben eine kurze Verweildauer im Magen, was sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken kann.

Um individuelle Unverträglichkeiten feststellen zu können, empfiehlt es sich ein Ernährungstagebuch zu führen.

Folgende Lebensmittel werden häufig schlecht vertragen und sollten deshalb gemieden werden:

Hülsenfrüchte, Gurkensalat, frittierte Speisen, Weißkohl, Getränke mit Kohlensäure, Grünkohl, fette Speisen, roher Paprika, Sauerkraut, Rotkraut, süße und fette Backwaren, Wirsing, Zwiebeln, Pommes frites, hart gekochte Eier, frisches Brot, Bohnenkaffee, Kohlsalate, Mayonnaise, Geräuchertes, Eisbein, stark gewürzte Speisen, zu heiße und zu kalte Speisen, stark angebratene Speisen, Pilze, Rotwein, Lauch, Spirituosen, unreifes Obst

Besser verträglich sind:

- Kartoffeln, Püree, Pellkartoffeln, Knödel, Reis, Nudeln,
- Getreideflocken, fein gemahlene Vollkornbrot, getoastetes Brot
- Honig, Marmelade, Gelee
- weiches und reifes Obst, Kompott
- gegartes Gemüse wie Möhren, Spargel, Zucchini, Spinat, Fenchel, Chicoree, Sellerie, Brokkoli, Blumenkohl, grüne Bohnen, Chinakohl, feine grüne Erbsen, geschälte Gurken, junge Kohlrabi, Rote Bete
- Geschälte Tomaten, Blattsalate
- Milch, Joghurt, Quark, Käse bis 45% F i. Tr.
- Magere Wurstarten, gekochter Schinken, Putenbrust
- Mageres Fleisch vom Huhn, Rind, Wild oder Schwein - fettarm zubereitet
- Gekochter, gedünsteter oder gegrillter Fisch
- Butter, Öle
- Tee, kohlen säurearmes Mineralwasser, säurearme Fruchtsäfte

Allgemeine Empfehlungen:

- Essen Sie mehrere **kleine Mahlzeiten** über den Tag verteilt
- Nehmen Sie ihre Mahlzeiten in **Ruhe** ein und essen Sie **langsam**
- **Kauen** Sie gründlich
- Essen und Trinken Sie nicht zu **heiße bzw. kalte** Speisen
- Kochen Sie **fettarm**: Dünsten, Grillen, Garen in Folie oder Römertopf
- Verwenden Sie keine **scharfen Gewürze** zum Kochen
- Essen Sie wenig **Zucker und Süßigkeiten**
- Probieren Sie Ihnen **unbekannte Gerichte** nur in kleinen Mengen auf ihre Verträglichkeit
- **Rauchen** Sie möglichst nicht und verzichten Sie auf alkoholische Getränke

Bei der **leichten Vollkost** gibt es keine Gebote und Verbote, sondern nur Empfehlungen. Stellen Sie Ihren Speiseplan aus den oben genannten Lebensmitteln und nach Ihrer individuellen Verträglichkeit zusammen.