



Informationsblatt

Ernährungsempfehlungen leichte Vollkost

Die leichte Vollkost unterscheidet sich von der Vollkost ("Normalkost") durch die Nichtverwendung von Lebensmitteln oder Speisen bzw. Speisenzubereitungen, die auch beim gesunden Menschen bei mehr als 5 % der Bevölkerung zu Unverträglichkeitsreaktionen führen.

In ihrer Zusammensetzung gelten ansonsten die gleichen Kriterien wie bei der Vollkost.

Sie ist eine optimal zusammengesetzte, abwechslungsreiche Mischkost.

Sie ist frei von Alkohol, stark fetthaltigen und grob blähenden Speisen.

Bei der Nahrungsmittelauswahl und Zubereitungsart werden überwiegend leicht verdauliche Speisen bevorzugt und grob blähende Speisen gemieden.

Bei folgenden Erkrankungen ist die Anwendung der leichten Vollkost angezeigt:

- Chronische Gastritis (Magenschleimhautentzündung).
- Geschwüre im Magen und Darm.
- Chronische Hepatitis (Leberentzündung), Fettleber.
- Leberzirrhose (im Anfangsstadium).
- Chronische Gallenblasenentzündung.
- Darmerkrankungen, wie Morbus Crohn (Dünndarmentzündung), Colitis ulcerosa (Dickdarmentzündung) ohne Steatorrhoe (Fettstuhl).

Allgemeine Richtlinien bei der leichten Vollkost:

- Essen Sie 5 bis 6 kleinere Mahlzeiten am Tag.
- Vermeiden Sie zu hastiges Essen; kauen Sie immer ausreichend.
- Nahrungsmittel, die bei Ihnen mehrmals eine Unverträglichkeit hervorgerufen haben, sollten Sie vorerst meiden.
- Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Zusammenstellung Ihrer Kost mit ausreichend rohem Obst und Gemüse sowie deren Säften, verschiedenen Brotsorten, mageren Fisch- und Fleischgerichten und auf eine appetitanregende Zubereitung.

Die Einhaltung dieser Richtlinien begünstigt die Bekömmlichkeit, die optimale Verdauung und die Verwertung der zugeführten Nährstoffe.

Nahrungsmittelauswahl

	Was ist für Sie empfehlenswert?	Was ist für Sie nicht empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none"> - fettarmes Fleisch, z. B. Huhn, - Truthahn, Hase, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch - fettarme Wurst, z. B. Schinken ohne Fettrand, kalter Braten, Geflügelwurst, Bierschinken 	<ul style="list-style-type: none"> - fettreiches Fleisch, z. B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck - fettreiche Wurst, z. B. Bratwurst, Mettwurst, Salami - geräucherte Sorten, Fleisch- und Wurstkonserven
Fischwaren	<ul style="list-style-type: none"> - fettarme Sorten, z. B. Forelle, Scholle, Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs 	<ul style="list-style-type: none"> - fettreiche Sorten, z. B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere - Fischkonserven - geräucherte Fischprodukte
Fett und Öle	<ul style="list-style-type: none"> - vorzugsweise Fette und Öle pflanzlicher Herkunft, z. B. Margarine, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl - Butter in kleineren Mengen 	<ul style="list-style-type: none"> - übermäßiger Verzehr vor allem tierischer Fette wie Butter, Schmalz - Mayonnaise
Eier	<ul style="list-style-type: none"> - weichgekochte Eier, Rührei, Spiegelei 	<ul style="list-style-type: none"> - fettreiche Eierspeisen
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> - fettarme Milch, Joghurt bis 1,5 % Fett, Magerquark - Käsesorten bis maximal 45 % F. i. T. 	<ul style="list-style-type: none"> - größere Mengen fettreicher Milchprodukte, z. B. Sahne, Crème fraîche, Sahnejoghurt und -quark - Käsesorten mit mehr als 45 % F. i. T.
Gemüse, Salate	<ul style="list-style-type: none"> - Kopfsalat, Eisbergsalat, Karotten, Broccoli, Spargel, Fenchel 	<ul style="list-style-type: none"> - Hülsenfrüchte, Kohlarten, Paprika, Zwiebeln, evtl. Gurken, große Mengen an Rohkost
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> - gepellte Kartoffeln, Kartoffelpüree, Salzkartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten
Obst	<ul style="list-style-type: none"> - Äpfel, Birnen, Aprikosen, Bananen 	<ul style="list-style-type: none"> - Zitrusfrüchte, z. B. Orangen, Zitronen, Grapefruits
Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis)	<ul style="list-style-type: none"> - alle Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte - Vollkornnudeln, Vollkornreis 	<ul style="list-style-type: none"> - frische Brotwaren, Blätterteig, fettes Hefegebäck
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren	<ul style="list-style-type: none"> - in kleineren Mengen alle Sorten, z. B. Rührkuchen, Biskuit 	<ul style="list-style-type: none"> - frisches Hefegebäck - Sahnetorten, Nougat, Marzipan
Gewürze	<ul style="list-style-type: none"> - alle Arten bei zurückhaltender Anwendung 	<ul style="list-style-type: none"> - starkes Würzen, industriell hergestellte Würzmischungen
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> - verdünnte Fruchtsäfte - kohlenensäurearmes Mineralwasser - alle Teesorten 	<ul style="list-style-type: none"> - kohlenensäurereiche Getränke, Getränke aus Zitrusfrüchten - größere Mengen Bohnenkaffee - Alkohol - stark zuckerhaltige Getränke wie Cola, Limonade
Art der Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> - dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten, garen im Bratschlauch und Alufolie, garen im Römertopf 	<ul style="list-style-type: none"> - fettreich, z. B. frittieren, panieren, in Öl einlegen

Wir hoffen, Ihnen einige hilfreiche Hinweise gegeben zu haben!

Ihr Team der Ernährungsberatung des Hufeland Klinikums