




Leichte Vollkost

Basisernährung bei Erkrankungen
der Verdauungsorgane





Die Leichte Vollkost ist eine Basisdiät bei Leber-, Gallen-, Magen-, Darm- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen. Zur Schonung oder als unterstützende Therapie bei Behandlungen des Verdauungstraktes ist sie die optimale Ernährungsgrundlage.


Früher wurden überwiegend organspezifische Diäten (Magenschonkost, Leberschonkost, Gallenschonkost usw.) angewendet, die sehr streng und starr aufgebaut waren, oftmals aber die Beschwerden nicht beseitigen konnten. Nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen benötigt die diätetische Behandlung des Magen – Darmtraktes in der Regel keine starren allgemeingültigen Vorschriften. Vielmehr sind die individuellen Unverträglichkeiten maßgeblich, das Austesten der persönlichen Toleranzgrenze bei Speisen und Getränken ist entscheidend.

Die Leichte Vollkost stellt eine leicht verdauliche, im Hinblick auf Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe vollwertige Ernährungsform dar. Sie richtet sich nach den Empfehlungen für die Ernährung des Gesunden, unterscheidet sich aber von der normalen Vollkost durch Nichtverwendung derjenigen Lebensmittel und Zubereitungsweisen, die erfahrungsgemäß häufiger (bei mehr als 5% der Patienten) zu Unverträglichkeitserscheinungen führen.

Lebensmittel, bei denen häufig Unverträglichkeiten beobachtet wurden

(Nennung in absteigender Reihenfolge)


- Hülsenfrüchte
- Gurkensalat
- Frittierte Speise
- Weißkohl
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Grünkohl
- Fette Speisen
- Paprikagemüse
- Sauerkraut
- Rotkraut



süße + fette Backwaren
Zwiebeln
Wirsing
Pommes Frites
Hartgekochte Eier
Frisches Brot
Bohnenkaffee
Kohlsalat
Mayonnaise
Kartoffelsalat
Geräuchertes
Eisbein
zu stark gewürzte Speise
zu heiße und zu kalte Speisen
Süßigkeiten

Ernährungsprinzip


- Mehrere kleine Mahlzeiten (5 – 6) über den Tag verteilt
- Übereiltes oder hastiges Essen vermeiden; immer ausreichend und langsam kauen
- Abwechslungsreiche und vielseitige Kostgestaltung (täglich frisches Obst, Gemüse oder Frucht- und Gemüsesäfte, verschiedene Brotsorten; Fisch und Fleischgerichte mit appetitanregender Zubereitung und Würzung)
- einseitige Ernährung vermeiden: kein ausschließlicher Verzehr von Kartoffelbrei, hellen Brotsorten, großen Fleischportionen mit Mehlsößen und wenig Gemüse
- Meiden Sie reichhaltige Süßspeisen
- Vermeidung von Lebensmitteln, die mehrmals eine Unverträglichkeit hervorriefen
- Ausreichend trinken: 1,5 bis 2 Liter/Tag, z. B. Kräutertee, stilles Mineralwasser oder Trinkwasser

- 
- Regelmäßige Bewegung ist sehr hilfreich für den Verdauungstrakt

Für die individuelle Lebensmittelauswahl muss eine Einteilung in gut verträgliche und nicht empfehlenswerte Lebensmittel vorgenommen werden. Für das schnellere Erkennen der persönlich weniger bekömmlichen Speisen und Getränke ist es ratsam, ein Ernährungstagebuch zu führen. Darin sollten nicht nur die gegessenen Lebensmittel notiert, sondern auch die allgemeine (körperliche und psychische) Tagesverfassung festgehalten werden. Dies ist insbesondere dann hilfreich, wenn an unterschiedlichen Tagen ein und dasselbe Nahrungsmittel einmal gut und einmal überhaupt nicht vertragen wurde. Stress, Ärger oder andere mentale Belastungen können dafür verantwortlich sein. In diesem Fall ist die Bekömmlichkeit der zugeführten Nahrungsmittel noch wichtiger. Mit Hilfe eines Lebensmittelplanes fällt die tägliche Speisenzusammenstellung einfach leichter.


Wegen häufiger auftretenden Unverträglichkeiten sind zu meiden:

- Grobblähende Gemüse, z.B. Rot-, Weiß- und Grünkohl, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Pilze (außer Champignons)
- Größere Mengen (ca. 200g und mehr zu einer Mahlzeit) von nicht vollausgereiftem und besonders hartschaligem Stein- und Kernobst (z.B. Pflaumen, Stachelbeeren, Johannisbeeren)
- Größere Mengen (50 g und mehr) von Nüssen, Mandeln und Kokosnüssen
- Frittierte Kartoffelgerichte, Kartoffelsalat

- 
- Mayonnaise, in schwimmendem Fett
Gebackenes, fette und panierte Fleisch- und
Fischgerichte, fette Wurstsorten
 - Fette Backwaren, z.B. Creme- und
Sahnetorten, Blätterteig, fettes Hefengebäck
 - Süßwaren, insbesondere mit gleichzeitig
hohem Fettgehalt wie Nougat, Pralinen,
Marzipan
 - Sehr stark gewürzte, gesäuerte, gesalzene
oder geräucherte Speisen;
zu heiße und zu kalte Speisen
 - Kohlensäurehaltige Getränke, eisgekühlte
Getränke, alkoholische Getränke,

**Günstig für die Lebensmittelauswahl (in der
Regel gut verträglich) sind:**

- Mehl, Grieß, Getreideflocken, Cornflakes und
Müsli ohne Zucker, Toast, Knäckebrötchen,
Grahambrot, Zwieback und feines
Vollkornbrot
- Reis, Hirse, Teigwaren, Kartoffeln
- Karotten, Sellerie, Zucchini, Kürbis, Brokkoli,
Spargel und Champignons
- gut ausgereiftes und gut gekautes Obst, alle
Sorten Obst in Form von Kompott oder Mus
- alle mageren Sorten von Fisch und Fleisch/
Fleischwaren
- kleine Mengen Milch und Milchprodukte,
milde Käsesorten
- Kräutertees, stilles Mineralwasser,
Leitungswasser, verdünnte Obst- und
Gemüsesäfte, säurearme, mild geröstete
Kaffeearten, entkoffeinierter Kaffee



Die Einhaltung dieser Regeln fördert im allgemeinen die Bekömmlichkeit sowie die optimale Aufnahme und Verwertung zugeführter Nährstoffe. Die Empfehlungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, da weitere individuelle Unverträglichkeiten durchaus vorkommen können. Vielfach werden jedoch die aufgeführten Nahrungsmittel auch von Anfang an oder sehr schnell wieder gut vertragen.

Lesetipps und Hinweise:

- Kasper, Heinrich:
Magen- und Darmerkrankungen.
143 S. (Schlütersche Vlg.) 2000, 9.95 EUR
ISBN: 3-87706-567-8
- Hofele, Karin:
**Richtig einkaufen bei
Magen – Darm – Beschwerden.**
112 S. (TRIAS) 2003, 7.95 EUR
ISBN: 383043085x

Haben Sie weitere Fragen?

Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

Gesundheitsamt Bremen

Ernährungsökologie
Horner Str. 60-70 • 28203 Bremen

Tel: 0421/ 361 – 15124

eMail:

ernaehrungsoekologie@gesundheitsamt.bremen.de
www.gesundheitsamt.bremen.de