



Gallensteine

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei der Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit. Um das Auftreten von Gallensteinen zu vermeiden, sollten Sie Folgendes beachten.

Praxisempfehlungen:

- Ernähren Sie sich nach den Empfehlungen zur leichten Vollkost: Abwechslungsreich und ausgewogen, schonende Zubereitung der Speisen (Kochen, Dämpfen, Garen, Dünsten), Vermeidung von stark blähenden, sehr fettreichen und sehr zuckerhaltigen Lebensmitteln.
- Durch Blähungen wird der Druck auf die Gallenblase verstärkt, seien Sie daher vorsichtig bei stark blähenden Lebensmitteln, wie z. B. Kohlgemüse.
- Verzehren Sie lösliche Ballaststoffe (z. B. Obst und Gemüse), um die Darmpassage zu fördern.
- Reduzieren Sie die Zuckeraufnahme.
- Übergewicht kann die Entstehung von Gallensteinen begünstigen, deswegen sollten Sie Übergewicht **langsam** reduzieren, möglichst ohne große Gewichtsschwankungen und ohne lange Hunger-/Fastenperioden.
- Bewegen Sie sich täglich.
- Eine besondere Fettreduktion, im Sinne der früheren „Gallenschonkost“ ist nicht erforderlich. Verzehren Sie vorzugsweise pflanzliche anstatt tierische Fette.
- Besonders empfehlenswert sind Omega-3-Fettsäuren (z. B. enthalten in Makrele, Lachs, Hering, Thunfisch, Sardine, Leinöl, Walnussöl, Rapsöl).
- Trinken Sie ausreichend, vorzugsweise Wasser oder ungesüßte Kräutertees.
- Verzehren Sie kleine Mahlzeiten, um die Galle zu entlasten.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1 / 1