Vivantes

Angepasste Vollkost (ehemals leichte Vollkost)

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei der angepassten Vollkost handelt es sich um eine Ernährungsform zur Vermeidung von Beschwerden wie Blähungen, Druck- und Völlegefühl, Übelkeit oder Sodbrennen.

Bei dieser Ernährungsform werden Lebensmittel und Speisen gemieden, die erfahrungsgemäß häufig Unverträglichkeiten auslösen. Da die Verträglichkeit von Lebensmitteln, Speisen sowie Getränken von Person zu Person unterschiedlich ist, sollten die Lebensmittel jeweils individuell ausgetestet werden.

Hier einige Praxisempfehlungen:

- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten am Tag.
- Nehmen Sie sich Zeit beim Essen und kauen Sie gründlich.
- Trinken Sie nur wenig während des Essens.
- Vermeiden Sie fettige, schwerverdauliche oder blähende Lebensmittel (z. B. Zwiebeln, Kohlgemüse, Pilze, Pommes, Pizza). Fettreiche und ballaststoffreiche Speisen haben eine längere Verweildauer im Magen und werden nur langsam verdaut. Dies kann zu Beschwerden wie Druck- und Völlegefühl oder Blähungen führen.
- Wählen Sie fettarme Zubereitungsarten: Dünsten, Grillen oder Garen in Folie.
- Verzehren Sie keine zu heißen oder zu kalten Speisen, denn diese können den Magen-Darm-Trakt reizen.
- Vermeiden Sie stark gewürzte oder scharfe Gerichte und stark angebratene Speisen.
- Essen Sie wenig Zucker und Süßigkeiten.
- Rauchen Sie, wenn möglich, nicht und versuchen Sie auf alkoholische Getränke zu verzichten.

Speisen

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL	ACHTUNG BEI
Kartoffeln, Püree, Pellkartoffeln, Knödel, Reis, Nudeln, Getreideflocken, fein gemahlenes Vollkornbrot, getoastetes Brot	frischem Brot, süßen und fetten Backwaren, fetten und frittierten Speisen (z. B. Pommes), Hülsenfrüchten, Trockenfrüchten
gedünstetes Gemüse, gegartes Gemüse, Möhren, Blumenkohl- oder Brokkoliröschen, Zucchini, Spinat, Fenchel, Spargel, Aubergine, rote Bete, Tomaten	Zwiebeln, Sauerkraut, Rotkraut, Wirsing, Pilzen, Lauch, Kohlsalaten, Weißkohl, Grünkohl, Paprika, Bohnenkaffee
Honig, Marmelade, Gelee, weiches und reifes Obst, Kompott	unreifem Obst, Gurkensalat, Steinobst (z. B. Pfirsich, Pflaumen, Kirschen)
Milch1,5% , Joghurt, Quark, Käse bis 30% Fett in Trockenmasse, Butter, Speiseöle	hart gekochten Eiern, Mayonnaise
magere Wurstarten, gekochter Schinken, mageres Fleisch vom Huhn, Rind, Wild oder Schwein, gekochter/gedünsteter/gegrillter Fisch	Eisbein, fette Fleisch- und Wurstsorten, Geräuchertem
Tee, kohlensäurearme Getränke, säurearme Fruchtsäfte	Getränken mit Kohlensäure, Spirituosen, Rotwein

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.1	01.05.2016	23.11.2022	23.11.2025	1/1

Zentrum für Ernährungsmedizin (ZEM) und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com