

Abteilung für Ernährungsmedizin
Diätberatung
Chirurgie, 1. Stock
Anichstraße 35
6020 Innsbruck
Telefon: +43(512)504-22240

Kostaufbau nach Fundoplikation

Kleinere und häufiger über den Tag verteilte Mahlzeiten sind günstiger als nur 3 Hauptmahlzeiten.

Vierzehn Tage einhalten einer Flüssigkost:

Geeignet sind:

- Helle Einmachsuppen**
- Gebunde, gemixte Gemüsesuppen aus zarten Gemüsesorten (z.B. Kartoffel, Zucchini, Karotten, Fenchel, Broccoli ohne Strunk, Kürbis)**
- Grießsuppen ohne Bröckerl**
- Gemixte Suppen aus Getreideflocken**
- Pürierte Brotsuppen**

- Trinkmilch, Magermilch**
- Buttermilch, kleinere Menge Sauermilch**
- Joghurt, Magerjoghurt**
- Und jeweils daraus hergestellte, leicht gesüßte Milchmixgetränke**

- Wasser, stilles Mineralwasser**
- Kräutertees**
- Leicht gebrühter Filterkaffee**
- Stark verdünnte Sirupgetränke**

Ein bis zwei Wochen weiche, passierte Speisen:

Geeignet sind:

- Klare Suppen mit Einlagen (Nudel, Frittaten, Grießnockerl, Backerbsen)**
- Cremige Suppen wie in der Flüssigphase**

- Feinfaseriges Fleisch als Hachee (Kalb, Fisch, Huhn, Pute)**

- Kartoffelpüree, weichgekochter Polenta, Grießnockerl, feine Nudeln, Kartoffel-**

Schnee, weichgekochter Rundkornreis

Jedes zarte Gemüse in Form von Gemüsepürees (Spinat, Karotten, Zucchini)

Rührei oder weiches Ei

**Verschied. Milchspeisen (Grießmus, Milchreis, lockere Topfennockerl)
Pudding, Topfen-Früchtecremen in pürierter Form, Früchtejoghurts ohne Getreidekörner oder Obststücke**

Obst in gekochter Form als Obstmus (Apfel, Pfirsich, Marille, Erdbeeren)

**Weißbrot oder ev. feines Schwarzbrot ohne Rinde
Hüttenkäse, Schmelzkäse, Topfenaufstrich**

Übergang auf eine weiche, faserarme Kost bis zur gewohnten Dauerernährung:

Geeignet sind:

Klare oder cremige Suppen

Feinfaseriges Fleisch (geschnetzeltes Kalbfleisch, gedünsteter Fisch, faschiertes Laibchen oder Braten, Sugo, Hühner-, Putenfleisch)

Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Spätzle, Knödel, Polenta

**Alle leicht verdaulichen Gemüsesorten
Gekochte Salate (Rohnen, Karotten, Sellerie)**

Verschied. Mehlspeisen (Topfen-, Reis- oder Grießauflauf, Topfenknödel)

Leicht verdauliches Obst als Kompott oder in frischer Form (Banane, Kiwi, Melonen)

**Feinvermahlendes Schwarzbrot
Milde Käse- oder Wurstsorten**

Nach ca. sechs bis neun Wochen sollten Sie wieder alles essen können.

Die Verträglichkeit der Speisen hängt aber immer auch davon ab, wie gut Sie kauen und wie viel Zeit Sie sich dazu lassen.