

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

Leichte Vollkost

Bei vielen Erkrankungen, die Magen, Leber, Galle und Darm betreffen, sollte häufig eine „Leichte Vollkost“ eingehalten werden.

Die Leichte Vollkost unterscheidet sich von der normalen Ernährung durch das Nicht-Verwenden von Lebensmitteln oder Speisen, die häufig Unverträglichkeiten auslösen. Beschwerden wie Druck- und Völlegefühl, Schmerzen, Übelkeit, Blähungen und Durchfälle versucht man so auszuschließen.

Folgende Richtlinien können helfen, durch richtiges Essverhalten und die richtige Zubereitungsart Beschwerden zu vermindern:

- Verteilen Sie 5 – 6 kleinere Mahlzeiten über den Tag! Durch häufige kleine Mahlzeiten kommt es zu keiner Überlastung des Verdauungstraktes – das Wohlbefinden nach dem Essen wird gesteigert, Völlegefühl tritt seltener auf.
- Essen Sie langsam und kauen Sie gut: Das Essen wird im Mund bereits vorverdaut, der Verdauungstrakt wird entlastet. Auf diese Weise kann man Übelkeit, Völlegefühl und Blähungen entgegenwirken.
- Bevorzugen Sie schonende Zubereitungsarten wie Kochen, Dünsten, Dämpfen, Grillen, Garen in der Alufolie oder Bratfolie, Römertopf, fettarm Braten in beschichteter Pfanne oder im Topf, im Backofen zubereiten.
- Sparen Sie mit Fett!
Bereiten Sie Ihre Speisen fettarm zu. Wenn Sie zum Kochen Fett verwenden, versuchen Sie hochwertige Pflanzenöle (Sonnenblumenöl, Maiskeimöl) zu bevorzugen.
Versuchen Sie, fette Speisen und Nahrungsmittel in Ihrem Speiseplan zu reduzieren!
Achten Sie vor allem auf die „versteckten Fette“ in Wurst, Käse, Fleisch und Süßigkeiten!
- Vermeiden Sie zu heiße oder zu kalte Speisen und Getränke!
- Auch stark gewürzte Speisen, z. B. sehr scharf (Pfeffer, Chili, Curry, Paprika, große Mengen Zwiebel oder Knoblauch...) oder extrem sauer, bitter oder salzig kann häufig Beschwerden verursachen!

Aber: „Probieren geht über Studieren!“ – Ihre eigenen Erfahrung ist besser als jedes Diätschema! Sie selbst wissen am besten, welche Speisen Sie ohne Angst vor „Nebenwirkungen“ genießen können oder bei welchen Gerichten Sie aus Erfahrung zurückhaltender reagieren sollten.

Tipps für die Lebensmittelauswahl – folgende Lebensmittel können Unverträglichkeiten auslösen

Gemüse

Rot-, Weißkohl, Karfiol
Sauerkraut, Wirsing
Lauch, Zwiebeln
Hülsenfrüchte
Pilze
Gurken- und Rettichsalat
Paprikagemüse

Fleisch- und Fleischwaren

Fette, geräuchertes oder scharf angebratenes
Fleisch
Gans, Ente
Fette und geräucherte Wurstwaren

Brot

frisches Brot
grobe Vollkornbrote
frische Hefebäckwaren,
fette oder frittierte Backwaren
(frischer Hefezopf, Blätterteiggebäck,
Krapfen.....)

Getränke

Alkohol in jeder Form

Kohlensäurehaltige Getränke
Eisgekühlte Getränke

Tipps für die Zubereitung

Geeignete Zubereitungsarten:

Kochen, Dünsten, Dämpfen, Grillen
Garen in der Alu-folie oder Bratfolie, Römertopf
fettarm Braten in beschichteter Pfanne oder im
Topf
im Backofen zubereiten

Obst

Unreifes Obst
rohes Steinobst
Trockenfrüchte
Nüsse, Mandeln, Pistazien

Eier

hartgekochte Eier
Eierspeisen, die mit viel Fett zubereitet werden
Mayonnaise

Gewürze und Kräuter

Curry, Pfeffer, Paprika
Zwiebel und Knoblauch
Senf, Kren, konzentrierter Essig

Zubereitungsarten, die im allgemeinen schlecht vertragen werden:

Starkes Anbraten, Rösten, Frittieren

Tipps für die Lebensmittelauswahl:

Fleisch und Fleischwaren

zartes, mageres Fleisch, magerer Schinken, Krakauer und Schinkenwurst, fettarme Putenwürste, zarte, kalte Braten ohne Fettrand

Milch- und Milchprodukte

milde, weiche Käsesorten mit einem Fettgehalt unter 35 % Fett, milde Topfenaufstriche, kleinere Mengen Gervais

Eier

Eier in kleinerer Menge im verarbeiteten Zustand (Auflauf, Knödel, Spätzle), selten als weiches Ei oder fettarm zubereitetes Rührei

Kartoffeln/Cerealien/Brot

Fettarm zubereiten – Salzkartoffel, Purree, Reis, Teigwaren, Spätzle, Polenta, Semmelknödel
nicht zu frische oder zu grobe Brotsorten

Gemüse

Karotten, Sellerie, Spinat, Broccoli, Schwarzwurzeln, Spargel, Zucchini, Kürbis, Fenchel, Tomaten, Gurken nur geschält, entkernt und gedünstet, junge Fisolen, zarte Zuckerschoten, alle zarten Blattsalate mit milder Marinade

Obst

Apfel, Orange, Mandarine, Banane, Beerenfrüchte, Melone, Kiwi, Pfirsich, Nektarine, Marille

Süßes/Mehlspeisen

Zucker, Gelees, Marmelade, Honig, Pudding, Topfencreme, Früchtejoghurt, Kompott
Biskuit, Rührteig, nicht zu fette Aufläufe

Getränke

Wasser, stilles Mineralwasser, dünne Sirupgetränke, verdünnte, säurearme Fruchtsäfte, verdünnte Gemüsesäfte