Die leichte Vollkost wird unter anderem bei chronischer Gastritis, Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür, chronischer Leber- oder Bauchspeicheldrüsenentzündung oder bei Erkrankung der Gallenwege empfohlen.

Praktische Tipps

Beachten Sie bei der Auswahl von Speisen und Getränken folgende Grundsätze:

- achten Sie auf persönliche Intoleranzen und vermeiden Sie Lebensmittel, die Sie erfahrungsgemäß nicht vertragen
- lassen Sie sich Zeit beim Essen – je besser die Nahrung gekaut und eingespeichelt wird, desto weniger belasten Sie den Verdauungstrakt
- vermeiden Sie deftige Nahrungsmittel
- Sie sollten immer Brot oder Gebäck vom Vortag zuhause haben – vermeiden Sie frisches Brot und Germgebäck
- scharf gewürzte Speisen sind weniger gut verträglich als mild gewürzte
- essen Sie statt drei Mahlzeiten lieber fünf bis sechs kleinere
- essen / trinken Sie nicht zu heiß / kalt
- bevorzugen Sie gut ausgereiftes Obst
- gekocht ist besser verträglich als roh, gedünstet ist besser verträglich als gebraten

Diese Broschüre dient als Orientierungshilfe und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn Sie weitere Informationen benötigen, steht Ihnen das Team der Diätologen gerne zur Verfügung.

Innere Medizin 4
Gastroenterologie und Hepatologie,
Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin,
Endokrinologie
Leiter: Prim. Univ.-Prof. Dr. R. Schöfl
Tel.: +43-(0)732-7676-4441

Ernährungsmedizinischer Beratungsdienst
Tel.: +43-(0)732-7676-4460

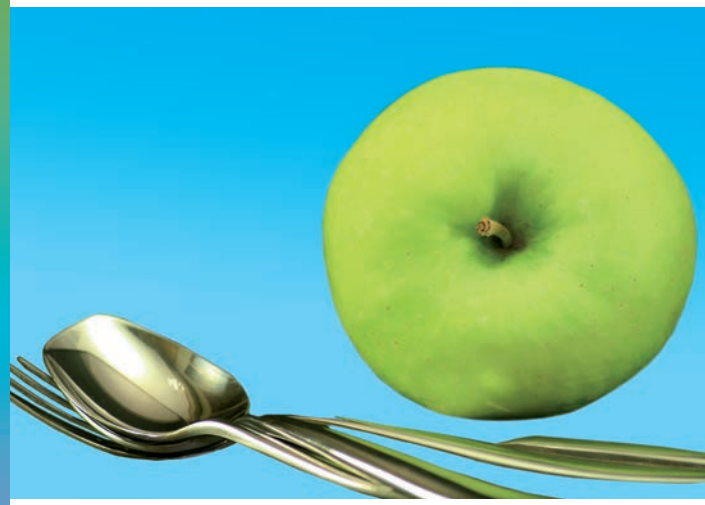
Rev. 3 / 06.09.2017 / Freigabe: Johanna Picker, BSc. / DIÄT_AV-16

Ordensklinikum Linz GmbH Elisabethinen
Fadingerstraße 1 | 4020 Linz

EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE UND DER ELISABETHINEN

T +43-(0)732-7676-0
F +43-(0)732-7676-2106
E elisabethinen@ordensklinikum.at
W www.ordensklinikum.at

Ordensklinikum Linz
Barmherzige Schwestern **Elisabethinen**



Infos & Tipps

Leichte Vollkost

Wie reagiert Ihr Körper?

Manche Lebensmittel, Getränke oder Zubereitungsarten können Beschwerden verursachen oder verstärken.

Begriffserklärung

Die leichte Vollkost ist eine vollwertige, leicht verdauliche, blähungsarme und mild gewürzte Kost, die alle Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Menge enthält. Sie unterscheidet sich von der normalen Vollkost dadurch, dass Lebensmittel oder Zubereitungen vermieden werden, die bei mehr als 5% der Bevölkerung Beschwerden auslösen können.

weniger verträglich

- **Blähendes:** grober Vollkornschrot, frisches Brot und Gebäck, grobes Vollkornbrot oder -gebäck, Germteig, ...
  Hülsenfrüchte, Kraut, Rettich, Zwiebel, Knoblauch, Wirsing, Paprika, Gurke, Kohlsprossen, etc.
  Birne, Kirschen, Weintrauben, Marille, Brombeeren, Grapefruit, Ribisel, Holler, ...

- **Fettes:** sehr fettes oder grobfasriges Fleisch wie Schweinsbraten, Stelze, Gans, Ente, ...
  in Öl eingelegte Lebensmittel, rohe Eier oder Gerichte wie Majonäse, ...
  größere Mengen Fett wie Öl, Schmalz, ...
  fette Suppen, größere Mengen an Rahm, Obers,
  Käse mit über 45% F.i.T.,
  Schimmelkäse, ...
  gebackene oder geröstete Speisen wie
  panierte Schnitzel, Pommes Frites,
  Champignons, Backteige, ...
  Nüsse, Mohn, Marzipan, Schokolade, ...
  Blätterteig- und Plunderteiggebäck, ...

- **Scharfes:** geräucherte Speisen wie Räucherspeck, Geselchtes, usw., scharfe Gewürze oder Küchenkräuter (Curry, Chili,...), scharfe Suppen

gut verträglich

- **Getreide:** fein ausgemahlenes Weizen-, Roggen- und Vollkornmehl, Grieß, Haferflocken, Nudeln, Knödel, Nockerl, Reis, Kartoffeln, Dinkel, Polenta, ...
- **Brot und Gebäck vom Vortag**
- **Gemüse:** Karotten, Sellerie, Brokkoli, Fenchel, Zucchini, rote Rüben, Kürbis, Mangold, Spargel, Spinat, Pastinaken...
- **Salat:** milde Salatmarinaden mit Essig/Öl, Buttermilch, Joghurt, Zitrone, ...
- **Obst:** Apfel, Banane, Orange, Kiwi, Melonen, Ananas, Erd-/Heidelbeeren
- **Fleisch/Fisch:** magere Fleischteile von allen Tierarten, Huhn, Kalb, Fisch, ...
- **Eier:** 3-4 pro Woche in verkochter Form für Knödel, Teige, Aufläufe, ...
- **Öl:** Pflanzenöle aus Oliven, Raps, Kürbiskernen, Maiskeimen, Sonnenblumen, ...
- **Suppen:** Gemüsesuppen, klare Suppen mit Einlage wie Nudeln, Grießnockerl, Frittaten, ...
- **Getränke:** Leitungswasser, stilles Mineral- oder Tafelwasser, Tees, Misch-/Malzkaffee, Obst- und Gemüsesäfte, ...
- **Zubereitung:** dünsten, dampfgaren, pochiern, kochen, braten mit wenig Fett, garen in Alu- oder Bratfolie, grillen – nicht zu dunkel, da Röststoffe reizen können.