Allgemeine Empfehlungen und Tipps

- Lassen Sie sich Zeit beim Essen und kauen Sie gründlich.
- Meiden Sie zu heiße oder zu kalte Speisen.
- Bevorzugen Sie eine schonende, fettarme Zubereitung der Speisen: Kochen, Dünsten, Dampfgaren, Grillen ohne Fett, Garen in der Folie oder auch im beschichteten Topf.
- Verwenden Sie qualitativ hochwertige, pflanzliche Fette wie Olivenöl oder Rapsöl.
- Würzen Sie bevorzugt mit frischen Kräutern und wenig Salz.
- Kümmel, Anis und Fenchel als Tee zubereitet oder als Gewürze verwendet wirken lindernd bei Blähungen.
- Probieren Sie aus, ob Ihnen mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt besser bekommen.
- Bewegung nach dem Essen fördert die Darmbewegung und kann Ihre Symptome verbessern.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 1,5 l pro Tag.

Individuelle Verträglichkeit

Die Verträglichkeit von Lebensmitteln, Speisen und Getränken unterscheidet sich von Person zu Person.

Was Sie gut oder weniger gut vertragen finden Sie am besten heraus, wenn Sie ein Ernährungstagebuch führen.

Muster dazu finden Sie im Internet, z. B. bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE e.V.):

Mein Ernährungstagebuch
www.dge-medienservice.de/mein-ernahrungstagebuch.html

Erlaubt ist, was gut vertragen wird.

Probieren Sie aus und greifen Sie dabei auf Ihren eigenen Erfahrungsschatz zurück.

KONTAKT

Ihre Ansprechpartner*innen

Sekretariat der Zentralküche
im Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder Trier

Telefon 0651 208-1361
E-Mail kueche.bkt@bbtgruppe.de

Patienten-Informationszentrum
Wissen. Zeit. Zuwendung.

Telefon 0651 208-1520
E-Mail piz.bkt@bbtgruppe.de
www.patienteninformationszentrum.de

Quellen:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2022): Angepasste Vollkost; 3. Auflage
Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FETe. V.) (2022): Angepasste Vollkost – Indikation und praktische Umsetzung

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Nordallee 1 · 54292 Trier
Telefon 0651 208-0
www.bk-trier.de

BBT-Gruppe
Mit Kompetenz und Nächstenliebe im Dienst für die Menschen: Die Krankenhäuser und Sozialeinrichtungen der BBT-Gruppe

November 2024

Angepasste Vollkost

Leichte Vollkost – gut verträglich

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Angepasste Vollkost
Was ist das?

Die **angepasste Vollkost** wird auch als leichte Vollkost oder Schonkost bezeichnet. Sie basiert auf einer vollwertigen, vielseitigen Ernährung. Der Unterschied besteht in dem Verzicht auf Lebensmittel, Speisen und Getränke, die erfahrungsgemäß **nicht gut vertragen** werden oder **schwer verdaulich** sind.

Weniger gut verträglich sind
z. B. Hülsenfrüchte, Pilze, Kohl, Rohkost, unreifes Obst, fettige oder frittierte Speisen, stark gebratenes, geräuchertes, scharf gewürztes, stark kohlensäurehaltige Getränke **(mehr dazu siehe Tabelle)**.

Mit der **angepassten Vollkost** sollen Organe im Verdauungstrakt entlastet und Beschwerden wie Blähungen, Übelkeit oder Völle- und Druckgefühl gelindert werden.

Je nach Grunderkrankung und Krankheitsverlauf oder nach Operationen im Magen-Darm-Trakt, können weitere Einschränkungen und eine professionelle Ernährungsberatung notwendig sein. Befragen Sie hierzu Ihren Arzt.

Gut verträglich	Nahrungsmittel	Notizen Individuelle Besonderheiten	Weniger gut verträglich
Brot **vom Vortag**, **fein vermahlenes (Vollkorn-)Brot**, Brötchen, Getreidemehle (alle Typen), **eingeweichte** oder **gegarte** Getreideprodukte wie Grießbrei, Reisbrei, Porridge, Reis, Hirse, Bulgur, Couscous, Polenta, Nudeln	**Brot und Getreide**		**Frische** Backwaren, Getreideprodukte mit **grobvermahlenen** oder **ganzen Körnern**, fettreiche Zubereitungsarten wie z. B. Reis- oder Nudelsalat mit Mayonnaise
Leicht verdauliches, schonend gegartes Gemüse: Brokkoli, Fenchel, Möhren, Sellerie, junge Kohlrabi, Mangold, Spinat, Kürbis, rote Beete, Zucchini, junge grüne Prinzessbohnen, grüne Erbsen und geschälte Tomaten, Rohkost in **kleinen Mengen** und **fein zerkleinert**	**Gemüse**		**Schwer verdauliches** Gemüse: Kohl, Sauerkraut, Wirsing, Lauch, Zwiebeln, Paprika, Gurke, Oliven, Pilze, Rohkost; **Scharfe** Gemüsesorten: Rettich, Radieschen; **Hülsenfrüchte**: Bohnen, Linsen, Erbsen
Schonend zubereitet: Pellkartoffeln (geschält), Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Klöße (aus gekochten Kartoffeln)	**Kartoffeln**		**Fettreich zubereitet oder stark geröste**t: Bratkartoffeln, Kroketten, Kartoffelpuffer, Pommes, Kartoffelsalat mit Mayonnaise
Milch- und Milchprodukte, Sauermilcherzeugnisse, Käsesorten bis 45 % Fett i. Tr.: Edamer, Gouda, Emmentaler, Mozzarella; je nach Verträglichkeit fettarme Produkte wählen	**Milch und Milchprodukte**		Milchprodukte **mit einem hohen Fettgehalt** wie z. B. Sahne, Sahnequark, Mascarpone, fettreicher Käse ab 45 % i. Tr., z. B. Parmesan; Scharf oder stark gewürzte Produkte
Fettarme, magere Wurst- und Fleischwaren Fleisch: gekocht oder gegrillt Wurst: Lyoner, Geflügelwurst, Koch- und Lachsschinken, Putenbrust	**Fleisch und Wurst**		**Fettreiches Fleisch** wie Bauchfleisch, rohes Fleisch, Mett, Geflügel mit Haut; stark angebratenes, mariniertes Fleisch; geräucherte, gepökelte, stark gewürzte Wurstsorten wie Salami, Leberwurst, Teewurst
Reifes, säurearmes Obst, z. B. Banane, Apfel und Birne (geschält), Himbeeren, Erdbeeren, passiertes Obst; gekochtes Obst (Kompott), zuckerarme Obstkonserven	**Obst**		**Unreifes saures** Obst, Steinobst, Trockenfrüchte, Zitrusfrüchte z. B. Ananas, zuckerreiche Obstkonserven
Fettarm zubereiteter, gekochter oder gedünsteter Fisch ohne Haut, Kabeljau, Rotbarsch, Zander, Seelachs, Forelle	**Fisch** 1-2 x / Woche		**Fettreiche** Fische wie Aal, Makrele, Hering, Sardellen, Sardinen, Fischkonserven in Öl; panierte, frittierte oder gebackene Fische und Meeresfrüchte
Schonend zubereitet: Rührei, pochiertes Ei, Eierstich, Omelett	**Eier**		Eiersalat, hart gekochte Eier, eihaltige Dips, Soßen, Mayonnaise, Sauce Hollandaise
Fettarme Produkte: Hefekuchen vom Vortag, Butterkeks, Biskuit, Quarkteig	**Gebäck**		**Fettreiche Produkte:** Sahne- und Cremekuchen, Blätterteigwaren, in Fett gebackenes (z. B. Berliner)
Wegen der harten Konsistenz schwer verdaulich. Verträglich in kleinen Mengen, gemahlen oder als Mus (kann ausprobiert werden)	**Nüsse, Kerne und Samen**		**Ganze** oder **grob gehackte** Nüsse, Kerne und Samen, wie z. B. Haselnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne
Stilles Mineralwasser, stark verdünnte Saftschorlen, Gemüsesäfte, Tee, Getreidekaffee oder röststoffarmer Bohnenkaffee	**Getränke**		**Kohlensäurehaltiges** Mineralwasser, pure Fruchtsäfte, gesüßte Getränke (Limo, Eistee), starker Bohnenkaffee, alkoholische Getränke
Süße Brotaufstriche wie Konfitüre, Gelee, Honig, Süßwaren in **kleinen Mengen**	**Zucker**		**Fett- und zuckerreiche** Süßwaren in größeren Mengen, z. B. Kuchen, Torten, Pralinen, Marzipan, Nougat