



DER WEG
ZU MEHR
VITALITÄT &
GESUNDHEIT

ANGEPASSTE VOLLKOST

Eine angepasste Vollkost ist eine vollwertige Kost, die den Körper mit allen wichtigen Substanzen wie Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren und Fettsäuren versorgt. Dabei wird der Energiebedarf und die individuelle Verträglichkeit berücksichtigt. Das Ziel ist es, die Verdauungsorgane zu entlasten und dadurch Symptome zu lindern. Da die Verträglichkeit individuell ist, muss die Kost an jede Person angepasst werden [1].

Damit Sie sich ein gutes Bild verschaffen können, welche Lebensmittel Sie vertragen, können Sie ein **Ernährungs- und Symptombuch** führen. Schreiben Sie sich dazu die konsumierten Lebensmittel und ggf. die aufgetretenen Symptome für jede Mahlzeit am Tag auf.

ALLGEMEIN SCHLECHT VERTRÄGLICH:

- Fettreiche Speisen
- Frittierte und stark angebratene Speisen
- Stark gewürzte Speisen
- Essighaltige Speisen
- Fastfood, stark verarbeitete Produkte
- Geräucherte Lebensmittel
- Sehr kalte und sehr warme Speisen
- Große Portionen
- Alkohol, Softdrinks, Säfte

TIPPS ZUR ZUBEREITUNG:

- Obst und Gemüse schälen und Entkernen
- Schonend garen, schmoren, backen
- Grillen anstatt Braten
- Pflanzliche Fette zum Kochen verwenden
- Tee- und Esslöffel zum Dosieren von Ölen verwenden
- Streichfette reduzieren

Trinken Sie ausreichend. Die tägliche Menge sollte mindestens bei 1,5 L liegen, wobei 2-3 L ideal wären [1].

Nicht geeignet: Obst- und Gemüsesäfte, Limonaden, alkoholische Getränke, Kaffee, schwarzer und grüner Tee

Gut geeignet: Mineralwasser (ggf. ohne Kohlensäure), ungezuckerte Kräutertees



Verträglichkeit ist individuell und muss ausprobiert werden!

In der folgenden Tabelle sind Lebensmittel, die allgemein gut verträglich sind und solche die häufig nicht vertragen werden, aufgelistet. Eine genaue Einteilung in „verträglich“ und „nicht verträglich“ ist nicht möglich, da die Verträglichkeit sehr individuell ist. Es ist sinnvoll zunächst die Lebensmittel, welche häufig nicht vertragen werden zu meiden, um möglichst schnell eine Besserung der Symptome zu erreichen. Probieren Sie anschließend einzelne Lebensmittel bzgl. Ihrer Verträglichkeit aus. Durch das Führen eines Tagebuchs haben Sie einen Überblick was Sie vertragen und was nicht und können dementsprechend Ihre Ernährung gestalten.

	BEVORZUGEN 	EINSCHRÄNKEN 
Getränke	Stilles Wasser, Kräutertee	Kohlensäurehaltige Getränke, Bohnenkaffee, schwarzer Tee, Alkohol
Gemüse	Kartoffeln, Karotten, Fenchel, Kohlrabi Blumenkohl, Tomaten, Zucchini, grüner Salat	Kohl, Rotkraut, Sauerkraut, Zwiebeln, Paprika, Pilze, Lauch Radieschen, Rettich
Obst	Bananen, milde Apfelsorten, Pfirsiche, Himbeeren, Blaubeeren, Weintrauben ohne Kerne, Obstmus, Kompott, Marmelade	Birnen, Pflaumen, Kirschen Kiwi, Ananas, Orangen, Avocado Trockenfrüchte
Getreide, Getreide-erzeugnisse,	Vollkornbrote/Brötchen ohne Körner (vom Vortag) Hefeteig vom Vortag, Biskuit mit Quark	Grobe und frische Brote/Brötchen mit ganzen Körnern, Berliner, Nussecken, frischer Hefeteig, Torten
Fette	Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Rapsöl, Olivenöl, MCT-Fette (z. B. Kokosöl)	Tierisches Schmalz, Talg
Nüsse, Samen	Nüsse und Samen in gemahlener Form oder als Nussmus	Ganze Nüsse und Samen in Fett geröstet, ummantelt
Fleisch	Mageres Fleisch (z. B. Filet, Steak, Hähnchenbrust, Putenbrust, Wild)	Fettreiches und verarbeitetes Fleisch (z. B. Hackfleisch, Schenkelstücke mit Haut) Wurstwaren (z. B. Salami, Leberwurst, Bratwurst, Bockwurst)
Fisch	Forelle, Zander, Seelachs, Scholle, Kabeljau, Schalen- und Krustentiere	geräucherter oder eingelegter Fisch, Fischhaut

	BEVORZUGEN 	EINSCHRÄNKEN 
Milchprodukte	Fettarme Milch Naturjoghurt, Buttermilch, Kefir, Quark, Frischkäse, Schnittkäse	Mascarpone, fettreicher Quark, Sahne, Schmand, Schimmelkäse (z. B. Camembert, Gorgonzola)
Eier	Rührei, Omelett	Hart gekochte Eier
Hülsenfrüchte	Junge grüne Bohnen, Zuckerschoten	Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen)
Sojaprodukte	Fermentierte Sojaprodukte Tofu (fermentiert), Miso, Nato, Tempeh	Stark geräucherte Sojaprodukte
Sonstiges	FrISChe und getrocknete Kräuter	Scharfe Gewürze (z. B. Chili, Pfeffer, Curry, Senf)

Die Tabelle enthält lediglich Lebensmittelbeispiele und stellt keine vollständige Liste dar.

Diese Empfehlung berücksichtigt keine weiteren Unverträglichkeiten bzw. Allergien. Sie erhebt auch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und dient lediglich der ersten Orientierung. Sie ersetzt nicht die Beratungsleistung durch eine professionelle Ernährungsberatung.

Quellen:

- [1] Hauner, H. et al. (2019). Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). Aktuelle Ernährungsmedizin, 44(06), 384-419.
- [2] Ledochowski M. (2010). Klinische Ernährungsmedizin. Springer Wien New York
- [3] Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention, angepasste Vollkost 31.10.2022

Bildnachweise:

© aamulya - stock.adobe.com