

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



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.

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

	BEVORZUGEN 	EINSCHRÄNKEN 
<b>Milchprodukte</b>	Fettarme Milch Naturjoghurt, Buttermilch, Kefir, Quark, Frischkäse, Schnittkäse	Mascarpone, fettreicher Quark, Sahne, Schmand, Schimmelkäse (z. B. Camembert, Gorgonzola)
<b>Eier</b>	Rührei, Omelett	Hart gekochte Eier
<b>Hülsenfrüchte</b>	Junge grüne Bohnen, Zuckerschoten	Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen)
<b>Sojaprodukte</b>	Fermentierte Sojaprodukte Tofu (fermentiert), Miso, Nato, Tempeh	Stark geräucherte Sojaprodukte
<b>Sonstiges</b>	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