

Leichte Vollkost bei Magen - Darm – Beschwerden

Von der normalen Vollkost unterscheidet sich die leichte Vollkost durch folgende Punkte:

- es werden leicht verdauliche Nahrungsmittel bevorzugt
- man verzichtet auf Speisen, die zu Blähungen führen können
- fette Speisen und Speisen, die die Säureproduktion anregen, werden gemieden
- Verzicht von scharfen Gewürzen, stark Gesalzenem oder stark Gesüßtem
- alkoholische Getränke oder auch Bohnenkaffee werden nur mit Vorsicht eingesetzt
- die Mahlzeiten werden auf mehrere Kleine aufgeteilt
- zu heiße oder zu kalte Getränke und Speisen werden gemieden und bei der Herstellung wird auf eine schonende Zubereitung geachtet

Welche Lebensmittel sollte man wählen?

Milch- und Milchprodukte:

hierbei bevorzugt man fettarme Produkte:

- Milch, Joghurt, Kefir mit 1,5 – 1,8% Fett
- Sauermilch und Buttermilch
- Magerquark
- Kondensmilch bis 4% Fett
- Käse bis 45% Fett

Manche vertragen Joghurt aufgrund der Säuerung des Magens nicht, dann sollte man Joghurt nur in Verbindung mit Brot oder einem anderen Getreideprodukt (z.B. Haferflocken) zu sich nehmen, da diese Getreideprodukte die Säuerung mildern können.

Fette:

- Butter und Pflanzenmargarine
- kalt gepresste Pflanzenöle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, wie z.B. Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl

Fleisch:

- Kalbsfleisch
- Rindfleisch
- Schweinefleisch mit wenig Fett wie z.B. Filet
- Geflügel, wie Pute, Hähnchen, Wildente oder Fasan

- Wild wie Kaninchen, Hase, Hirsch oder Reh
- Innereien wie Leber, Niere und Herz

Fisch und Krustentiere:

- Kabeljau, Rotbarsch
- Forelle, Hecht
- Seelachs, Schellfisch
- Krabben und Garnelen

Wurstwaren:

- magere Sorten bis ca. 30% Fett
- roher oder gekochter Schinken ohne Fettrand
- Lachsschinken
- Kassler
- Rauchfleisch
- kalter Braten ohne Fettrand
- Geflügelsülze oder auch Geflügelwurst
- Fleischwurst, Leber- oder Blutwurst in fettarmer Ausgabe

Vorsicht bei folgenden Lebensmitteln:

Eier und Eierspeisen:

Gut vertragen werden meist weich gekochte Eier, Rühreier oder auch nicht zu scharf gewürzte Spiegeleier. Bei fettreichen oder sehr süßen Eierspeisen, wie z.B. Pfannkuchen, kann es zu Unverträglichkeiten kommen.

Brot- und Backwaren:

Frisches Brot kann manchmal zu Problemen führen, darum sollte man zunächst das abgelaagerte Brot bevorzugen. Normalerweise ist auch Vollkornbrot gut verträglich, sollte es aber doch zu Unverträglichkeiten kommen, kann man auf Grahambrot ausweichen.

Weißbrot sollte man nur in schweren Erkrankungsfällen nutzen.

Zurückhaltend sollte man auf jeden Fall bei fettig, ausgebackenen Backwaren sein, wie z.B. Berliner. Auch Butter- oder Sahnetorten, Blätterteig und frischer Kuchen sollten gemieden werden.

Kartoffeln, Nahrungsmittel und Teigwaren:

Kartoffeln werden durchaus gut vertragen. Nur in fettreicher Zubereitungsart wie Pommes Frites, Kartoffelsalat, Kroketten oder Bratkartoffeln sind sie meist nicht so leicht zu verdauen und sollten darum vermieden werden.

Nahrungsmittel und Teigwaren dürfen, bis auf die fettreichen Varianten, ohne Einschränkung verwendet werden.

Gemüse:

Eine Vielzahl von Gemüsesorten führen zu individuellen Unverträglichkeiten. Häufig

vertreten sind dabei: Zwiebeln, Lauch, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Paprikaschoten. Als Rohkost bieten sich fein geriebene Möhren an. Salate sollten fettarm angemacht werden, z.b. mit magerer Joghurtsosse und ohne Zwiebeln.

Da Gurkensalat oft zu Unverträglichkeiten führt, kann man auf Wunsch versuchen durch eine schonende Zubereitung eine bessere Verträglichkeit zu erreichen: hierzu schält man die Gurke, hobelt sie und legt sie mit einem Teelöffel Salz ein. Dies lässt man ca. 15 min. ziehen und drückt es anschließend kräftig aus. So kann man die Gurke dann gewohnt weiter im Salat verwenden.

Obst:

Vorsichtig sollte man mit säurereichen Früchten sein, hierzu zählen z.b. Pampelmusen, Zitronen oder auch Orangen. Grundsätzlich werden reife Früchte besser vertragen als frisches Obst. Diese unverträglichen, frischen Früchte kann man aber durchaus als Kompott versuchen. Auch einige Beerensorten führen oft zu Unverträglichkeiten. Unbedingt vermeiden sollte man die Kombination aus Zucker mit säurereichen Früchten.

Durch die leichte Vollkost kann man unspezifische Unverträglichkeiten wie Blähungen, Druck- und Völlegefühle vermeiden. Sie gilt nicht als Schonkost, da man mittlerweile der Meinung ist, dass eine reine Schonung der Organe nicht zu einer Besserung führt.

Es sei denn es handelt sich um eine akute Erkrankung, wie z.b. eine akute Gastritis (= Magenschleimhautentzündung). Hierbei geht es in erster Linie darum den Magen zu beruhigen. Dies erreicht man am Besten durch Teefasten über 1 – 2 Tage, danach eine zweitägige Schleim- und Suppenkost nutzen und im Anschluss eine so genannte erweiterte Grunddiät über ca. 1 Woche durchführen.

Diese unterscheidet sich von der leichten Vollkost dadurch das nur bestimmte Brotsorten, Gemüsesorten, Obst- und Fleischsorten eingesetzt werden. Bei Bedarf erfahren Sie bei uns gerne mehr hierzu.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
Wir wünschen Ihnen gute Besserung
Ihr Team der Wiesel - Apotheke