



Leichte Vollkost

Ernährungsberatung

Hegau-Bodensee-Klinikum Singen

Virchowstr. 10, 78224 Singen

Tel: +49 (0) 77 31/89-0



Leichte Vollkost: Welche Lebensmittel sind geeignet?

Leichte Vollkost

Die leichte Vollkost ist eine ausgewogene Mischkost, die sowohl für kurze Zeit als auch für lange Zeit geeignet ist.

Grundsätze der leichten Vollkost

- Vermeiden von Lebensmitteln, die häufig Unverträglichkeiten, Sodbrennen, Blähungen, etc. auslösen.
- Sie sollten die für Sie unverzichtbaren Lebensmittel austesten und kontrollieren, ob diese von Ihnen gut vertragen werden. Wenn Sie keine Beschwerden haben, dürfen Sie diese Lebensmittel in kleinen Mengen weiter essen, auch wenn sie nicht in der folgenden Auswahl zu finden sind.
- Bereiten Sie ihre Speisen schonend zu. Dünsten, Kochen, Dämpfen, leichtes Anbraten, Garen in der Bratfolie sind geeigneter als fettes Panieren oder Frittieren.
- Gestalten Sie ihren Speiseplan abwechslungsreich und bauen Sie Fisch und vegetarische Gerichte ein.
- Essen Sie über den Tag verteilt viele kleine Mahlzeiten, ca. 6 – 7 Stück.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, kauen sie gründlich und vermeiden Sie Stress. Dies begünstigt die Bekömmlichkeit und fördert ihre Verdauung.

Welche Lebensmittel sind geeignet?

Getreide und Getreideprodukte

Alle Getreidesorten und daraus hergestellte Brote, Brötchen, etc. Möglichst fein vermahlendes/geschrotetes Brot, z. B. Grahambrot, Weizen- und Roggenmischbrot, Vollkornbrot feingeschrotet, Zwieback.

Gebäcke: Fettarme Varianten wie z. B. Hefezopf, Obstkuchen mit Biskuitteig, Käsekuchen.

Grundsätzlich wird Brot und Gebäck, das einen Tag abgelagert ist, besser vertragen.

Beilagen: Reis, Kartoffeln, Nudeln, Hirse, Getreidekörner.

Gemüse

In kleinen Mengen und gut gekaut ist rohes Gemüse erlaubt, ansonsten sollte es schonend gegart werden. Z. B. Aubergine, Tomate, Gurke, Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel, Schwarzwurzel, Zucchini, Kohlrabi, Spargel, Mangold, Spinat, Blumenkohl, Broccoli, Artischocken, Rote Beete, etc. Vermeiden Sie den Verzehr von Kohlgemüse, Zwiebeln, Lauch, Paprika.

Als Rohkost: Kopfsalat, Endiviansalat, Eisbergsalat, Rote Beete, Karotten, Tomaten, Zucchini, Kohlrabi.

Leichte Vollkost: Welche Lebensmittel sind geeignet?



Obst

- Verzehren Sie ausschließlich voll ausgereiftes Obst, wie z.B. Äpfel, Bananen, Birnen, Mandarinen, Orangen, Melonen, Nektarinen, Pfirsiche, Erdbeeren, etc.
- Probieren Sie die verschiedenen Obstsorten aus, ob sie roh vertragen werden. Falls nicht, essen Sie ihre Obstportion in Form von ungezuckerten Obstsaften und Kompott.

Milch und Milchprodukte

- Milch, Joghurt, Dickmilch, Kefir, etc. bis 3,5 % Fett,
- Buttermilch,
- Sahne nur in sehr kleinen Mengen.
- Grundsätzlich ist Frischkäse leichter verdaulich als Hart- oder Schnittkäse!
- Frischkäse, Magerquark, Hüttenkäse, Käse bis 40 % Fi.Tr.,
- Schimmelkäse meiden,
- Schmelzkäse bis 45 % Fi.Tr.,
- Schnittkäse: Gouda, Edamer, Tilsiter,
- Hartkäse: Bergkäse, Cheddar, Emmentaler (auf Verträglichkeit testen).

Fleisch und Wurstwaren

- Alle mageren Sorten von Kalb, Rind, Schwein, Geflügel, Lamm.
- Kalbfleisch: z.B. Frikassee, Geschnetzeltes, Steak, Braten, Kalbsröllchen.
- Rindfleisch z.B. Tafelspitz, Steak, Braten, Rouladen, Gulasch.
- Schweinefleisch z.B. Schnitzel, Braten, Steak, Medallions, Geschnetzeltes.
- Geflügel z.B. Frikassee, Hühnerbrustfilet, Schnitzel, Hähnchenschlegel.
- Hackfleisch z.B. Klöße, Hackbraten, milde Bolognese, Frikadellen.
- Alle fettarmen Wurstsorten.
- Gekochter Schinken, Lachsschinken, deutsches Corned Beef, Aspickwaren, Sülzen, kalter Braten.
- Bierschinken, Lyoner, Geflügelwurst, Gelbwurst, Mortadella.

Fisch

- Alle Fischarten, die nicht eingelegt, paniert oder geräuchert sind.
- Besonders geeignet sind: Kabeljau, Dorsch, Heilbutt, Steinbutt, Goldbarsch, Zander, Wels, Schleie, Seelachs, Forelle, Felchen, Scholle.

Welche Lebensmittel sind geeignet?

Eier

- 2–3 Eier in der Woche sind erlaubt.
- Z. B. in Form von weich gekochten Eiern, Rührei, Eierstich, Omelett ...

Fette

- Möglichst sparsam verwenden.
- Streichfett: Butter, Margarine.
- Kochfett: hochwertige Pflanzenöle, z. B. Olivenöl, Rapsöl, Maiskeimöl ...

Gewürze und Kräuter

- Alle Küchenkräuter (Schnittlauch nur in kleinen Mengen).
- Alle milden Gewürze.
- Vorsicht bei scharfen Gewürzen, z. B. Pfeffer, Paprikapulver, Chili, Knoblauch, Senf.

Getränke

- Mineralwasser mit wenig Kohlensäure, ungesüßte Tees, schwacher Kaffee, Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz, Gemüsesäfte.

Garungsarten

- Dämpfen, Dünsten, Garziehen, Grillen, leichtes Anbraten, Bratfolie, Kochen ...
- Ungeeignet: Panieren, Frittieren, starkes Anbraten.

