



Angepasste Vollkost (Schonkost)

Ernährungsberatung



Angepasste Vollkost (Schonkost)

Diese Kost dient der Entlastung einzelner Verdauungsorgane oder des gesamten Stoffwechsels.

➔ **Generell gilt: Alles was vertragen wird, ist erlaubt.**

Die angepasste Vollkost soll eine vollwertige Ernährung sein. In Bezug auf die Energiezufuhr und die Nährstoffaufnahme gelten die gleichen Grundsätze wie bei der Vollkost.

Um die Verdauungsorgane bzw. den gesamten Stoffwechsel zu entlasten, sollte Folgendes beachtet werden:

- ➔ Die Kost muss reizarm sein.
- ➔ Die Speisen sollten wenig gesalzen und mäßig gewürzt sein. Meiden Sie scharfe Gewürze wie Paprika, Chili, Meerrettich, Senf usw.; frische Kräuter verwenden.
- ➔ Vermeiden Sie gebratene und geröstete Speisen. Geeignete Garverfahren sind Dünsten und Dämpfen sowie das Garen in Folie.
- ➔ Fettreiche und zuckerreiche Lebensmittel meiden.
- ➔ Alkoholische und kohlenstoffhaltige Getränke sowie Kaffee meiden.
- ➔ Stark blähende Speisen wie Rettich, Zwiebel, Paprika, Kohllarten, Hülsenfrüchte, Pflaumen und Gurken werden häufig schlecht vertragen.
- ➔ Die Speisen sollten weder zu kalt noch zu heiß gegessen werden.

Die angepasste Vollkost ist eine Kost, die individuell auf Sie als Patient abgestimmt werden sollte. Verträglichkeiten und Unverträglichkeiten können sehr unterschiedlich sein.

Lebensmittelauswahl

	Was ist nicht empfehlenswert?	Was ist empfehlenswert?
Brot	frisches, noch warmes Brot oder Brötchen	abgelagertes Brot
Zucker- und Backwaren	fettreiche Süßigkeiten (z.B. Schokolade, Pralinen) fettreiche Backwaren (z. B. Torten, Blätterteig, frischer Hefeteig)	fettarme Backwaren, wie Biskuit
Kartoffeln, Reis, Teigwaren	fettreiche Zubereitung, wie z.B. Bratkartoffeln, Pommes Frites, Kroketten	fettarme Zubereitung, wie z.B. Pellkartoffeln, Salzkartoffeln
Gemüse und Salate	schwer verdauliche, blähende Gemüsesorten (z.B. Gurken, Weiß- und Rotkohl, Pilze (außer Champignons), Zwiebelgewächse, Hülsenfrüchte, Paprika)	sonstige Sorten nach Verträglichkeit (z.B. Möhre, Blumenkohl, Kopf- und Feldsalat, abgezogene Tomaten) in fettarmer Zubereitung
Obst	unreifes, saures Obst, Steinobst, Trockenfrüchte, Nüsse, gezuckerte Konserven	rohes, reifes Obst, Banane, weiche Pfirsiche, Himbeeren, Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Melone, Kompott (außer Pflaume), leicht gezuckerte Konserven/Säfte
Fleisch	stark geräucherte oder gewürzte Sorten, fettreiche Sorten, wie z.B. Salami, Leberwurst, Teewurst, Zungenwurst	mageres Fleisch (z.B. Geflügel, Wild, mageres Rind- u. Schweinefleisch), fettarme Wurst (z.B. Schinken ohne Fettrand, kalter Braten) alle frischen Sorten
Wurstwaren	stark geräucherter oder gewürzter Schinken, fettreiche Sorten, gebraten oder geräuchert	magere Sorten (z.B. Zunge, Geflügelwurst, gekochter Schinken, Bierschinken)
Fisch	fettreiche Sorten (z. B. Aal, Karpfen, Schalen- und Krustentiere), Räucherfisch, Fischkonserven pikant	fettarme Sorten (z. B. Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs) gekocht oder gedünstet
Eier	fettreiche, zuckerreiche Eierspeisen, hart gekochtes Ei, in Fett gebratene Eier	weich gekochtes Ei, legierte Eier, fettarm/fettfrei zubereitetes Rührei, Eierstich
Milch und Milchprodukte	stark gezuckerte Milchprodukte, Schlagsahne fettreiche und stark gewürzte Käsesorten	fettarme Sorten (z.B. 1,5% Milch, Buttermilch, Kefir, Joghurt, Magerquark), milde und fettarme Käse
Gewürze und Kräuter	Chilli, Curry, Paprika, Senf, Essig, Pfeffer, Zwiebel- pulver, Salz. Die Verträglichkeiten von Gewürzen ist individuell verschieden.	frische, tiefgefrorene und getrocknete Kräuter
Getränke	zuckerreiche Getränke, Alkohol, sehr heiße Getränke	Mineralwasser (still oder mit Kohlensäure nach Verträglichkeit), Kaffee nach Verträglichkeit, Tee
Zubereitung	Frittieren, Panieren, in Öl einlegen, scharf anbraten	Dünsten, Dämpfen, Kochen, Braten in Tomatenwasser (geringe Bräunung)

