



## Ihre Nachsorgeempfehlung für zu Hause Leichte Vollkost

---

### Definition:

Die leichte Vollkost unterscheidet sich von der Vollkost vor allem durch Nichtverwendung von Nahrungsmitteln oder Speisen, die erfahrungsgemäß häufig Unverträglichkeiten auslösen.

Die subjektive Erfahrung jedes Einzelnen bestimmt also Art und Anzahl der nicht verwendeten Nahrungsmittel/Speisen, denn es gilt: **„es ist alles erlaubt, was bekommt.“**

Es gibt demnach keine allgemein gültigen Einschränkungen, die auf jeden Patienten zutreffen.

Da in der Gemeinschaftsverpflegung individuelle Unverträglichkeiten des einzelnen Patienten kaum berücksichtigt werden können, werden diejenigen Lebensmittel, Speisen und Getränke, die bei mehr als 5 % der Patienten Beschwerden auslösen, weggelassen (siehe Rückseite). Anhand dieser Liste von Nahrungsmitteln und Getränken werden in der Regel auch die Empfehlungen für die leichte Vollkost ausgesprochen. Wie schon erwähnt, sollen diese vom Patient selbst überprüft werden, um unnötige Einschränkungen zu vermeiden.

Die leichte Vollkost soll, genau wie die Vollkost, den Richtlinien einer gesunden, ernährungsphysiologisch sinnvollen und wünschenswerten Ernährung entsprechen (gleiche Verteilung der Nährstoffe, derselbe Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen) und nicht zu einer einseitigen, faden, so genannten „Schonkost“ verkümmern.

Häufig bedingen noch nicht einmal die Nahrungsmittel an sich eine Unverträglichkeit, sondern deren Zubereitung und die Art und Weise des Verzehrs.

Ein zu starkes Erhitzen der Fette, sowie Bildung von starken Röststoffen soll vermieden werden. Ratsam dagegen ist fettarmes Garen in Alufolie, Tefloneschirr, Bratbeutel, Heißluftofen sowie Mikrowellenherd.

Mildes und sinnvolles Würzen der Kost ist Voraussetzung für eine gute Bekömmlichkeit, auch wenn der allgemeine Trend heute zu sehr stark gewürzten Speisen geht (gerade auch im Bereich von Fertiggerichten).

Fast noch wichtiger als das **„was“** ist das **„wie“** wir essen? Manch einer wird schon festgestellt haben, dass er z. B. im Urlaub Speisen verträgt, die sonst Beschwerden verursachen. Das Essverhalten jedes Einzelnen sollte hinsichtlich folgender allgemeingültiger Regeln einmal überprüft werden:

- Häufiger (über den Tag verteilt) kleine Mahlzeiten essen
- übereiltes oder hastiges Essen vermeiden, immer ausreichend kauen, möglichst Arbeits- und Essplatz räumlich voneinander trennen, bewusste Esspausen einlegen
- Nahrungsmittel, die mehrmals eine Unverträglichkeit hervorrufen, vorerst meiden, evtl. aber in kleinen Portionsmengen später wieder einmal versuchen
- einseitige Ernährung vermeiden, wie z. B. überwiegender Verzehr von Breien, Weißbrot, großen Fleischportionen in dicken Mehlsoupen, Süßspeisen usw.
- abwechslungsreiche Zusammenstellung der Kost mit appetitanregender Zubereitung und Würzung (s. hinten) anstreben.

Speisen, die schon optisch zum Essen anregen, werden häufiger auch besser vertragen.



## Ihre Nachsorgeempfehlung für zu Hause Leichte Vollkost

---

### Tipps zur Auswahl von Lebensmitteln und Gewürzen:

Häufigkeit von Lebensmittel – Unverträglichkeiten

<u>Intoleranz bei ...</u>	<u>in Prozent</u>
Hülsenfrüchten	30,1
Gurkensalat	28,6
frittierten Speisen	22,4
Weißkohl	20,2
CO <sub>2</sub> -halt. Getränken	20,1
Grünkohl	18,1
fetten Speisen	17,2
Paprika	16,8
Sauerkraut	15,8
Zwiebeln	15,8
Wirsing	15,6
hart gek. Eiern	14,7
Bohnenkaffee	12,5
Mayonnaise	11,8
Geräuchertem	10,7
Eisbein	9,7
Süßigkeiten	7,6
Weißwein	7,6
rohem Steinobst	7,3
Nüssen	7,1
Pilzen	6,1
Rotwein	6,1
Lauch	5,9
Birnen	5,6

### **Individuelle Unverträglichkeit immer selbst überprüfen!**

Günstig auf die Verträglichkeit wirkt mildes Würzen mit Salz, Zitronensaft, Essig, Kräutern, Tomatenmark, Kapern, Safran und Gewürzen wie Vanille, Zimt, Anis, Wacholderbeeren, Piment, Lorbeerblättern, Nelken, Muskat, gewiegtem Kümmel oder Fenchelsamen. Pfeffer, Curry, Senf und Paprika nur in sehr kleiner Dosierung verwenden, Knoblauch und Meerrettich evtl. ganz weglassen, da hier häufig Unverträglichkeiten auftreten.