

Leichte Vollkost

auch für Darm-, Leber- und Gallekranke



Auf Basis der vollwertigen Mischkost gilt: „Alles, was vertragen wird, ist erlaubt“

Statt der früher verordneten „Schonkost“ empfehlen unsere Ärzte heute eine leicht verdauliche Version der „vollwertigen Mischkost“. Sie entlastet ausreichend die Verdauungsorgane und liefert alle lebensnotwendigen Nährstoffe.

Die leichte Vollkost unterscheidet sich von einer vollwertigen Mischkost (s.u.) nur* durch:

- Weglassen von Lebensmitteln, Getränken und Speisen, die häufig Unverträglichkeiten in Form von Sodbrennen, Magendruck, Blähungen und Völlegefühl auslösen
- Schonende Zubereitung (Dämpfen, Dünsten, Grillen)

Wichtig für Sie ist:

- Gestalten Sie Ihren Speisenplan nach den Prinzipien der vollwertigen Mischkost und probieren Sie aus, was Ihnen bekommt!
- Bevorzugen Sie mehrere kleine Portionen von fettärmeren, nicht zu heißen Lebensmitteln und kauen Sie gut!
- Wählen Sie möglichst naturbelassene, weniger verarbeitete Lebensmittel und bereiten Sie diese schonend zu, z.B. Dünsten oder Backen/Grillen.

Verdauungskrämpfe natürlich lösen

spasmo gallo sanol® N

Wirkstoff: Pfefferminzöl



* Folgende Einschränkungen können je nach Erkrankung/Stadium nötig sein:
Striktes Meiden von Alkohol bei Lebererkrankungen
Fettmenge austesten bei Gallenerkrankungen
Spezielle diätetische Maßnahmen im akuten Stadium bzw. bei Komplikationen

SANOL

Hier ist **Vorsicht geboten!**

Lebensmittel und Zubereitungsarten, die allgemein schlechter vertragen werden**

- Stark oder mit Speck angebratene, geröstete und frittierte Lebensmittel
- Fette und geräucherte Fleisch-, Wurst- und Fischwaren
- Hart gekochte Eier und fette Eierspeisen, Mayonnaisen
- Vollfette Milchprodukte
- Fette Brühen, Suppen und Soßen
- Große Mengen Streich- oder Kochfett
- Frisches Brot und frische oder sehr fette Backwaren, sehr grobe Vollkornbrote
- Fette oder frittierte Kartoffelzubereitungen
- Schwer verdauliche oder blähende Gemüse (Grün-, Rot-, Weiß-, Rosenkohl, Wirsing, Sauerkraut, Lauch, Zwiebeln, Pilze, Paprika, Oliven, Gurken- und Rettichsalat, getrocknete Hülsenfrüchte), sehr fettreiche Zubereitungen
- Unreifes Obst, Steinobst, Nüsse, Mandeln, Pistazien, Avokados
- Fette Süßigkeiten
- Alkohol in jeder Form, kohlenensäurehaltige Mineralwässer oder Limonaden, eisgekühlte Getränke
- Große Mengen an scharfen Gewürzen, Zwiebel- oder Knoblauchpulver

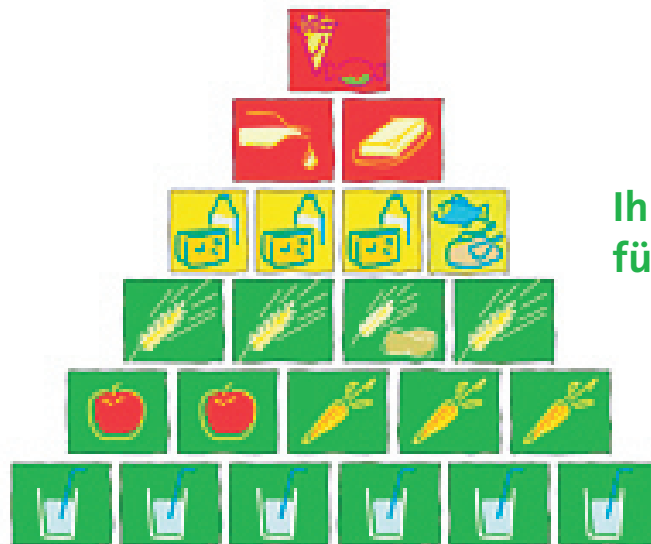


Checkliste für jeden Tag

Vollwertige Mischkost / Leichte Vollkost

Die Kombination macht's! Bei Auswahl und Menge der Lebensmittel hilft z.B. die **aid-Lebensmittelpyramide** im Ampel-Schema. Für Erwachsene mit überwiegend sitzender Tätigkeit oder mit Übergewicht gilt:

- **reichlich trinken**, v.a. Wasser, Obst- und Gemüsesäfte, auch Tee und Kaffee
- **3 Portionen Gemüse** jeweils als Rohkost, Salat oder gegartes Gemüse sowie **2 Portionen Obst** (1 Portion = 1 Hand voll großer Früchte = beide Hände zu Schalen geformt, gefüllt mit zerkleinerter Tiefkühlkost oder kleinen Früchten)
- **4 Portionen Getreideprodukte und Kartoffeln** (1 Portion Brot = Scheibe in ausgestreckter Handgröße, 1 Portion Beilage = 2 Hände voll)
- **3 Portionen Milchprodukte** und **1 Portion Fisch** (ausgestreckte Handgröße) **oder Fleisch** (Handteller)
- **sparsam mit Fetten und Ölen** sowie mit **Süßigkeiten & fettreichen Knabberien** (max. 1 Hand voll) und **sparsam auch mit alkoholischen Getränken**



Ihr Ernährungsplan
für jeden Tag

Quelle und weitere Infos: aid, www.was-wir-essen.de

Verdauungskrämpfe natürlich lösen

spasmo gallo sanol® N

Wirkstoff: Pfefferminzöl



SANOL