

Angepasste Vollkost (nach LEKuP*)

Für Patienten mit Erkrankungen des Verdauungssystems und nach Operationen an den Verdauungsorganen ist eine Entlastung dieses Organsystems besonders wichtig. Mit der **Angepassten Vollkost** soll eine **Linderung von Beschwerden** und die **Steigerung des Wohlbefindens** erreicht werden.

Die Auswahl von Lebensmitteln, Speisen und Getränken orientiert sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für eine **ausgewogene Ernährung unter Ausschluss individuell unverträglicher Lebensmittel**.

Die Verträglichkeit einzelner Lebensmittel ist **individuell und regelmäßig auszutesten**. Um herauszufinden, welche Lebensmittel oder Speisen vertragen oder weniger gut vertragen werden, können Sie ein **Ernährungstagebuch** führen.

Empfehlungen zur Mahlzeitengestaltung:

- ✓ Essen Sie mit Ruhe und Genuss. Lassen Sie sich ausreichend Zeit.
- ✓ Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt ein.
- ✓ Kauen Sie gründlich.
- ✓ Speisen und Getränke sollten beim Verzehr weder zu heiß, noch zu kalt sein.
- ✓ Gestalten Sie Ihre Kost ausgewogen und abwechslungsreich.

Empfehlungen zur Speisenzubereitung:

- ✓ Wählen Sie schonende, also fett- und röststoffarme Garverfahren, wie z.B. Dämpfen, Dünsten, Blanchieren oder Garen in der Folie.
- ✓ Verwenden Sie bei der Zubereitung Ihrer Speisen nur geringe Mengen Fett.
- ✓ Meiden Sie fettreiche Zubereitungsarten, z. B. Frittieren oder Braten in viel Fett.
- ✓ Ersetzen Sie panierte Fleisch- und Fischgerichte durch naturgebratene Fleisch- und Fischgerichte.
- ✓ Bereiten Sie Ihre Speisen nicht zu scharf, zu salzig oder zu süß zu.
- ✓ Gegartes und/oder gründlich zerkleinertes Gemüse wird teilweise besser vertragen als in roher Form.
- ✓ Obst wird gedünstet, als Kompott oder als Mus besser vertragen.
- ✓ Brot und Backwaren, die mindestens einen Tag alt sind, sind meist bekömmlicher als frische Ware.

Welche Lebensmittel und Speisen sind entsprechend der Angepassten Vollkost empfehlenswert bzw. weniger empfehlenswert?

Die nachfolgende Tabelle dient der Orientierung. In ihr sind Lebensmittel und Speisen aufgelistet, die erfahrungsgemäß **gut** beziehungsweise **weniger gut** vertragen werden. Sie sollten dennoch Ihre individuelle Verträglichkeit regelmäßig testen.

1 Portion entspricht etwa der Menge eines Lebensmittels, die in eine Handfläche passt.

*LEKuP = „Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis“

Angepasste Vollkost (nach LEKuP*)

Empfehlenswert	Lebensmittelgruppen	Weniger empfehlenswert
- leicht verdauliche Gemüsesorten, z. B. Aubergine, Blattsalate, Blumenkohl- und Brokkoliröschen, Fenchel, junger Kohlrabi, Karotte, Kürbis, Mangold, Pastinake, Petersilienwurzel, Rote Beete, Sellerie, Spargelspitzen, Spinat, Steckrübe, Zucchini, gegarte oder geschälte Gurke ohne Kerne - schonend gegartes Gemüse - rohes Gemüse in kleinen Mengen oder fein zerkleinert als Rohkost	Gemüse 3 Portionen am Tag	- schwer verdauliche und blähende Gemüsesorten z.B. Kohlgemüse wie Weißkohl, Rotkohl, Rosenkohl, Grünkohl, Wirsing Sauerkraut Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Oliven, Paprika, Pilze, Tomate, rohe Gurke mit Schale und Kernen - scharfe Gemüsesorten, z. B. Radieschen, Rettich - Hülsenfrüchte
- reifes und säurearmes, frisches Obst, z. B. Apfel, Birne, Banane, Erdbeere, Himbeere, Melone - gegartes Obst gedünstet, als Kompott - passiertes Obst, z. B. Erdbeere, Himbeere - zuckerfreie oder leicht gezuckerte Obstkonserven	Obst 1 bis 2 Portionen am Tag	- unreifes, saures und schwer bekömmliches Obst, z. B. Zitrusfrüchte, Avocado, Steinobst wie Kirsche, Aprikose, Pflaume - Trockenobst, z. B. Datteln, Feigen, Rosinen - sehr stark gezuckerte Obstkonserven
- feinkrumige (Vollkorn-) Brote und Brötchen je nach Verträglichkeit evtl. vom Vortag, z. B. Roggenbrot, Mischbrot, Grahambrot, Roggenbrötchen, helle Brötchen, Weißbrot - Toast, Zwieback, Knäckebrötchen - Biskuitkuchen, Quarkkuchen, Butterkekse, Hefekuchen vom Vortag	Brot und Gebäck 2 Portionen am Tag	- frische und grobkrumige Brote - Brote und Brötchen mit ganzen Körnern - fettreiches Gebäck wie - Blätterteigwaren, - in Fett gebackenes Gebäck wie z. B. Quarkbällchen oder Krapfen, - Sahne- und Cremebackwaren
- verschiedene Getreidemehle, z. B. aus Weizen, Dinkel, Roggen in allen Typenzahlen, Vollkornmehle - Reis, Grieß, Hirse, Amaranth, Quinoa, Bulgur, Couscous, Graupen, Polenta - eingeweichte oder gegarte Getreideprodukte, z. B. Grießbrei, Reisbrei, Porridge - zarte Getreideflocken und Getreideflakes, z. B. zarte Haferflocken, Cornflakes	Getreide und Getreideerzeugnisse 1 Portion am Tag	- nicht eingeweichte und nicht gegarte Getreidekörner in Müslis, Frischkornbreie - fettreiche Getreidezubereitungen, z. B. Getreidebällchen oder -bratlinge, Nudel- und Reissalate mit Mayonnaise

Angepasste Vollkost (nach LEKuP*)

Empfehlenswert	Lebensmittelgruppen	Weniger empfehlenswert
- schonend zubereitete Kartoffeln, z. B. als Pellkartoffeln (geschält), Petersilienkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelklöße aus gekochten Kartoffeln - weitere schonend zubereitete Beilagen, z. B. Semmelknödel, Serviettenknödel	Kartoffeln und Beilagen 1 Portion am Tag	fettreich und/oder mit vielen Röstaromen zubereitete Kartoffeln, z. B. Pommes frites, Bratkartoffeln, Kroketten, Rösti, Kartoffelpuffer, Chips, Kartoffelsalate mit Mayonnaise
fettarme und magere Milch und Milchprodukte, z. B. Milch und Joghurt (bis 1,5 % Fett), Buttermilch, Kefir, Molke	Milch- und Milchprodukte 3 Portionen am Tag	vollfette Milch und Milchprodukte, z. B. Milch und Joghurt (ab 3,5 % Fett), Sahne, Schmand
Quark (bis 20 % Fett i. Tr.)		Sahnequark, Mascarpone
körniger Frischkäse, Frischkäse (bis 50 % Fett i. Tr.)		würziger oder fettreicher Käse ab 45 % Fett i. Tr., z. B. Camembert, Limburger, Edelpilzkäse
Käsesorten bis 45 % Fett i. Tr., z. B. Gouda, Emmentaler, Mozzarella, Parmesan, Edamer		Käsezubereitungen mit schwer verdaulichen Kräutern und Gewürzen, z. B. Frischkäse mit Pfeffer
weich gekochte und schonend zubereitete Eier, z. B. Rührei, pochiertes Ei	Eier 2 bis 3 pro Woche	- hart gekochte Eier und fett- und röststoffreiche Zubereitungen, z. B. Eiersalat, Spiegelei, - mit Eiern hergestellte Dips und Soßen z. B. Mayonnaise oder Sauce Hollandaise
fettarme, gegarte Fleischstücke, z. B. Hühnerbrustfilet, Putenbrust, Kalbfleisch, Schweine- oder Rinderfilet, fettarmes Hackfleisch wie Rinder- oder Kalbshackfleisch, Tatar, fettarmes Wildfleisch	Fleisch Fleisch-erzeugnisse	- fettreiches Fleisch, z. B. fettreiches Hackfleisch, Bauchfleisch - Geflügel mit Haut - rohes Fleisch, z. B. Mett - stark angebratenes, mariniertes oder paniertes Fleisch
2 bis 3 mal pro Woche		
fettarme Wurst- und Fleischwaren, z. B. Koch- und Lachsschinken, Bratenaufschnitt, Corned Beef, Bierschinken, Lyoner, Sülze	Wurst	geräucherte, gepökelte, stark gewürzte und fettreiche Wurst- und Fleischsorten, z. B. Salami, Leberwurst, Teewurst, Hausmacherwurst, Speck
fettarme und schonend zubereitete Fischarten ohne Haut, z. B. Kabeljau, Rotbarsch, Viktoriabarsch, Zander, Seelachs, Forelle	Fisch und Schalentiere 1 bis 2 mal pro Woche	fettreiche Fischarten, z. B. Aal, Makrele, Hering, Sardellen, Sardinen
fettarme und schonend zubereitete Meeresfrüchte, z. B. Garnelen, Muscheln		panierte, frittierte oder gebackene Fische und Meeresfrüchte
		Fischkonserven in Öl

Angepasste Vollkost (nach LEKuP*)

Empfehlenswert	Lebensmittelgruppen	Weniger empfehlenswert
in kleinen Mengen - hochwertiges Pflanzenöl, z. B. Raps-, Oliven-, Lein-, Nussöl - Butter und Margarine	Pflanzenöle, Fette tätlich sparsam	tierische und pflanzliche Fette und Öle in großen Mengen
in kleinen Mengen gemahlene Nüsse, z. B. gemahlene Haselnüsse, Mandeln	Nüsse, Kerne, Samen 1 Portion am Tag	ganze oder grob gehackte Nüsse, Kerne und Samen, z. B. Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Leinsamen
in kleinen Mengen - Zucker, Traubenzucker, Süßstoff - Konfitüre, Gelee - Honig - Süßwaren wie Schokolade oder Gummibärchen	Zucker, Süßwaren, Süßstoff 1 Portion am Tag	fett- und zuckerreiche Süßwaren, z. B. Pralinen, Trüffel
- Küchenkräuter, z. B. Petersilie, Dill, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Oregano, Salbei, Majoran, Liebstöckel - Gewürze, z. B. Muskat, Kümmel, Zimt, Vanille, Paprikapulver edelsüß - Salz	Kräuter Gewürze	- Lauchgewächse, z. B. Schnittlauch, Knoblauch, Bärlauch oder auch Knoblauchpulver und Zwiebelpulver - scharfe Gewürze, z. B. Pfeffer, Curry, Paprikapulver scharf, Chili - Meerrettich
- stilles Mineralwasser, Mineralwasser medium - Fruchtsaftschorlen aus bekömmlichen Obstsorten, z. B. Apfelsaftschorle (Verhältnis Saft : Wasser → 1 : 3) - Gemüsesäfte, z. B. Möhrensaft, Tomatensaft - Früchte- und Kräutertees, grüner und schwarzer Tee - röststoffarmer Bohnenkaffee, Getreidekaffee	Getränke 1,5 bis 2 Liter am Tag	- spritziges Mineralwasser - Fruchtsäfte und Nektare in purer Form, z. B. Orangensaft - stark gesüßte Getränke, z. B. Limonaden, Eistees - alkoholische Getränke - stark gerösteter und sehr starker Bohnenkaffee

Angepasste Vollkost (nach LEKuP*)

Quellen:

- Hauner, H. et al (2019): Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). Aktuelle Ernährungsmedizin 44: 384-419.
- Merten, L. (2020): Basisernährung bei Unverträglichkeiten und gastrointestinalen Erkrankungen: „Leichte Vollkost“ heißt jetzt „Angepasste Vollkost“. Online verfügbar unter: <https://www.ernaehrungs-umschau.de/online-plus/22-01-2020-leichte-vollkost-heisst-jetzt-angepasste-vollkost/> (abgerufen am 11.12.2020)
- Kohlenberg-Müller, K.: Informationsblatt für die Angepasste Vollkost der Fachhochschule Fulda (Version 1 Stand Juli 2020) abrufbar unter file:///C:/Users/user/AppData/Local/Temp/Angepasste_Vollkost_Informationsblatt.pdf (abgerufen am 11.12.2020)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2017): Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE. Online verfügbar unter: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>