

Ernährung Leichte Vollkost

Ernährungsempfehlungen für Leber, Magen, Darm & Galle



Tut dem ganzen Menschen gut

Leicht, bekömmlich, abwechslungsreich – so soll die Ernährung sein, wenn der Körper Unterstützung und Stärkung braucht. Mit der leichten Vollkost kommt auch der Appetit auf richtig gutes Essen.

Die richtige Lebensmittelauswahl und die richtige Zubereitung kann bei Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich zu einer deutlichen Besserung der Beschwerden führen. Aber auch nach Operationen ist eine leicht verdauliche und leicht bekömmliche Ernährung notwendig. Die früher verordneten strengen „Schonkostformen“ sind längst nicht mehr aktuell. Ein abwechslungsreich gestalteter Speiseplan fördert das Wohlbefinden und die Genesung.

Mit der **leichten Vollkost** ist eine ausgewogene Lebensmittelauswahl gewährleistet, die nicht nur gesund ist, sondern auch noch gut schmeckt!

Ihre Österreichische Gesundheitskasse

Leichte Vollkost baut auf



- Magen- und Zwölfingerdarmgeschwür
- unkomplizierten Galle- und Lebererkrankungen
- chronischer Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis)
- unspezifischen Beschwerden und Unverträglichkeiten von bestimmten Speisen, Lebensmitteln und Getränken
- Reizdarm

Die **leichte Vollkost** hilft den Magen-Darmbereich zu entlasten und Beschwerden wie Magen- druck, Blähungen, Völlegefühl, Sodbrennen und Übelkeit zu lindern bzw. zu vermeiden. Eine bestehende Erkrankung kann jedoch nicht geheilt werden.

Die Leichte Vollkost wird empfohlen bei

- Gastritis und Sodbrennen (Reflux)
- entzündlichen Darm- erkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) in der Remissionsphase (Erholungsphase)

Die Verträglichkeit von Speisen und Lebensmitteln ist individuell sehr unterschiedlich und von vielen Faktoren abhängig – generell gilt: **Alles was vertragen wird, ist auch erlaubt!**

Denken Sie daran, dass auch **Ärger, Stress und Sorgen** die Magen- und Darmtätigkeit negativ beeinflussen können. Schon viele Redewendungen weisen darauf hin, z. B. „Das liegt mir im Magen“ oder „Mir dreht sich der Magen um“ oder „Das schnürt mir den Magen zu“.

Leichte Vollkost baut auf

Um möglichst rasch Beschwerdefreiheit zu erlangen, beachten Sie auf alle Fälle folgende Richtlinien:

- Versuchen Sie 5 bis 6 kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen. Magen und Darm müssen bei kleineren Portionen keine „Schwerarbeit“ leisten.
- „Gut gekaut ist halb verdaut“, lassen Sie sich Zeit. Planen Sie für die Hauptmahlzeiten mindestens 30 Minuten ein und kauen Sie jeden Bissen sorgfältig.
- Sorgen Sie für eine entspannte Essatmosphäre.
- Vermeiden Sie üppige und zu späte Abendmahlzeiten – ca. 4 Stunden „Verdauungspause“ bis zum Schlafengehen.

- Essen und trinken Sie keine „eiskalten“ oder „brühheißen“ Speisen und Getränke.
- Verzichten Sie auf alkoholische Getränke (eventuelle Ausnahmen mit dem Arzt besprechen).



Was können Sie zusätzlich tun bei ...

Sodbrennen und Reflux

Wenn der untere Speiseröhrenschließmuskel erschlafft, kommt es zum Rückfluss von Speisebrei in die Speiseröhre. Übergewicht, Alkohol, Schokolade, sehr kalte Getränke, Rauchen, bestimmte Koffeinhaltstoffe und Stress verschlechtern die Symptome. Auch in der Schwangerschaft tritt Sodbrennen vermehrt auf.

Achten Sie darauf:

- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt, damit der Magen „nicht so voll ist“ (weniger Druck).
- Nach dem Essen nicht hinlegen, körperlich anstrengende Arbeiten mit Bücken etc. vermeiden.
- Säurelocker meiden (Röstprodukte, Kaffee, Zucker, Süßigkeiten, Rohkost, alkoholische Getränke, Nikotin).
- Keine enge Kleidung oder enge Gürtel tragen.
- Vor dem Schlafengehen 4 Stunden „Verdauungspause“ und keine alkoholischen Getränke (nichts mehr essen oder naschen).

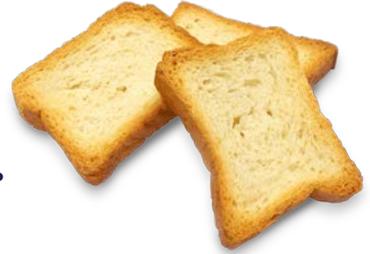
- Mit leicht erhöhtem Oberkörper schlafen (Lattenrost aufstellen, zweiter Polster).
- Langsame Gewichtsreduktion.
- Bestimmte Heilkräutertees können die gereizte Magenschleimhaut beruhigen – lassen Sie sich in der Apotheke beraten.
- Tun Sie etwas gegen Stress und Belastungen.

› Tipp: In dem Spruch

„Ein Stück Käse schließt den Magen“ liegt ein Körnchen Wahrheit, denn eiweißreiche Mahlzeiten bzw. Lebensmittel erhöhen den Schließmuskeltonus. Fettiges Essen und Alkohol lassen den Speiseröhrenschließmuskel erschlaffen!

Leiden Sie unter **zu wenig Magensäure**, können Sie die Magensäureproduktion mit Gewürzen, Bouillon, Bittergetränken oder Tomatensellerieaft als Aperitif anregen.

Was können Sie zusätzlich tun bei ...



Übelkeit und Erbrechen

Ausreichend Flüssigkeit ist besonders wichtig – versuchen Sie schluckweise kühle, leicht gezuckerte Tees zu trinken. Auch Haferflockensuppe, Reissuppe oder eine Gemüsebrühe mit Teigwaren sind bekömmlich – vergessen Sie nicht, zu salzen.

Für zwischendurch eignen sich kühles Obstmus oder Kompott, Zwieback, Weißbrot leicht getoastet oder Biskotten.

Wenn die Übelkeit in der Nacht oder vor dem Aufstehen kommt, dann essen Sie ein kleines Stück Toastbrot, Knäckebrötchen oder Zwieback noch vor dem Aufstehen im Bett.

› **Tipp:** Richten Sie Ihr Essen appetitlich und in kleinen Portionen an und denken Sie daran, dass auch starke Küchengerüche und intensive Gewürze (in Fett Gebratenes, Zwiebel etc.) Übelkeit verstärken können!

Durchfall

Bei Durchfall hilft gerbstoffreicher schwarzer oder grüner Tee mit etwas Salz und Zucker, um verlorene Mineralsalze wieder auszugleichen (10 Minuten ziehen lassen).

Den Flüssigkeitsverlust kann man nicht mit Alkohol, Kaffee oder Milch ersetzen. Die vielgerühmte Kombination von Salzstangerln und Cola macht ebenfalls wenig Sinn. Cola enthält zu viel Zucker und zu wenig Mineralsalze. Außerdem entzieht der extrem hohe Zuckergehalt zusätzlich Flüssigkeit. Trinklösungen nach WHO-Empfehlungen sind in Apotheken erhältlich und optimal in der Elektrolytzusammensetzung.

Lindern sich die Darmbeschwerden, kann der Speiseplan mit Suppe (wie bei Übelkeit, Erbrechen), fettfreiem Karottengemüse, magerem gekochten (Geflügel-) Fleisch oder Fisch, Teigwaren, Reis und Kartoffeln ergänzt werden.



Trinklösung 1

- 1 l abgekochtes Wasser
- 40 g Zucker (8 bis 10 TL)
- 1 TL Kochsalz
- ½ TL Backpulver

Trinklösung 2

- 1 l Leitungswasser
- ¾ TL Kochsalz
- 4 TL Zucker
- 1 Tasse frisch gepresster Orangensaft

► **Tipp:** Stopfende Wirkung haben auch geriebener Apfel (Glas- oder Porzellanreibe), getrocknete Heidelbeeren, Heidelbeertee und Karottensuppe.

Rezept: Karottensuppe (nach Dr. Moro)

500 g Karotten putzen und würfeln, in 1 l Wasser eine Stunde kochen, pürieren oder passieren, wieder auf einen Liter auffüllen und mit 3 g Kochsalz abschmecken.

Blähungen

Wenn Sie immer noch unter Blähungen leiden, obwohl Sie die **leichte Vollkost** einhalten, dann versuchen Sie zusätzlich:

- Krampflösende Gewürze – auch als Tee. Kümmel, Anis und Fenchel sind besonders reich an ätherischen Ölen.
- Meiden Sie konsequent kohlenstoffreiche Getränke.
- Verzichten Sie auf rohes Gemüse und Salate.
- Verzichten Sie einige Zeit auf Vollkorngetreideprodukte und frisches Brot und Gebäck.
- Wenn das alles nichts hilft, dann ist eventuell auch die Abklärung einer Nahrungsmittelintoleranz (Fruktose- und/oder Laktoseintoleranz) mittels Atemtest notwendig – besprechen Sie das mit Ihrem Arzt!

Was können Sie zusätzlich tun bei ...

Nach einer Magenoperation

Manchmal werden Milch und Milchprodukte schlecht vertragen – essen Sie davon nur kleine Portionen und in ungesüßter Variante (Naturjoghurt, Buttermilch, Sauermilch), nicht zu kalt und in Kombination mit einem Stück Brot. Auch süße Milch- und Mehlspeisen und Süßigkeiten bereiten meist Probleme.

Essen Sie mehrmals am Tag (6 bis 8 Mahlzeiten), um den Magen nicht zu überlasten, kauen Sie sorgfältig und lassen Sie sich Zeit.

Verzichten Sie auf scharfe Gewürze, zu viel Salz und Gewürzmischungen mit Geschmacksverstärker (Glutamat).



Reizdarm

Die Auslöser für Beschwerden können vielfältig und von Person zu Person sehr unterschiedlich sein, deshalb gibt es keine allgemein gültigen Ernährungsempfehlungen. Die Basis für eine abwechslungsreiche Speiseplangestaltung ist die **leichte Vollkost**.

Lindernd bei Blähungen und Bauchkrämpfen sind Heilkräutertees, Gewürze (z. B. Kümmel, Fenchel, Anis, Pfefferminze) und Kümmel- und Pfefferminzöl.

Gegen Verstopfung und unregelmäßige Verdauung helfen wasserlösliche Ballaststoffpräparate – lassen Sie sich in der Apotheke beraten!

Auch probiotische Milchprodukte können dazu beitragen, die Darmflora ins Gleichgewicht zu bringen und so die Darmfunktion zu bessern.

Bei hartnäckigen Beschwerden kann eine FODMAP-Diät helfen.

Die richtige Zubereitung

Schweres Essen kann einem im wahrsten Sinne des Wortes „im Magen liegen“, denn je mehr Fett für die Zubereitung verwendet wird, je fettreicher die Zutaten sind, umso länger bleibt der Speisebrei im Magen, umso mehr Verdauungsarbeit muss geleistet werden, und das kann zu Problemen führen.

Entscheiden Sie sich für die leichten Zubereitungsalternativen:

Dünsten, Kochen, Dämpfen, Dampfaren, Römertopf, Garen im Rohr, in der Folie.

Verwenden Sie zum Anbraten nur wenig Fett – hochwertig beschichtete Pfannen und Töpfe sind eine hilfreiche Investition.

- › **Verzichten Sie auf:** Frittieren, Panieren, dunkles Anbraten und Zubereitungen mit Geräuchertem und Speck.
- › **Verzichten Sie auf:** schwere Saucen mit Obers und Rahm, Einbrenn, Bechamel und Mayonnaise.



Der Appetit ist ein guter Koch

Bei Beschwerden im Magen-Darm-Trakt muss das Essen nicht zwangsläufig fad und langweilig schmecken – im Gegenteil, Gewürze und Kräuter haben verdauungsfördernde und heilende Wirkstoffe und bieten geschmackliche Abwechslung in der Küche.

Die richtige Auswahl

Die Lebensmittelauswahl bei der **leichten Vollkost** basiert auf Erfahrungswerten und dient als Orientierungshilfe bei der Speiseplanzusammenstellung

Als „ungünstig“ wurden Lebensmittel und Getränke bewertet, die erfahrungsgemäß häufig Unverträglichkeiten verursachen bzw. verstärken (mod. nach Kluthe, Ernährungsmedizin in der Praxis).

Jeder Mensch ist anders – achten Sie auf Ihren Körper und probieren Sie aus, was Ihnen gut tut. Meiden Sie Lebensmittel, die bei Ihnen mehrmals Unverträglichkeiten ausgelöst haben! Wenn Sie unsicher sind, dann führen Sie für einige Tage ein Ernährungstagebuch.

Kräuter und Gewürztabelle

Name	Verwendung
Anis	Süßspeisen, Gebäck
Basilikum	Gemüse, Fisch, Geflügel, Topfenaufstriche
Bohnenkraut	Gemüse, Fleisch, Fisch, Suppen
Dill	Gemüse, Fisch, Topfenaufstriche
Gewürznelken	Süß- und Fleischspeisen, Gebäck, Obst
Liebstöckl	Gemüse, Fleisch, Topfenaufstriche



Lorbeer	Fleisch, Soßen
Majoran	Fleisch, Fisch, Geflügel
Muskat	Fleisch, Fisch, Gemüse, Süßspeisen
Oregano	Gemüse, Fleisch, Fisch, Geflügel
Rosmarin	Gemüse, Fleisch, Fisch
Safran	Backwaren, Fischsuppen und -gerichte

Getränke

gut verträglich	schlecht verträglich
<ul style="list-style-type: none"> - Leitungswasser, kohlenensäure- armes oder -freies Mineral-, Tafel- und Heilwasser - Milde Teesorten: Kräuter-, Mal- ven-, Apfelschalen-, Ingwertee - Getreidekaffee - Stark verdünnte Gemüse- und Obstsäfte (1:3, kleine Menge) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kohlenäurereiches Mineralwasser - Schwarztee und Kaffee - Wellnessmineralwasser, Limonaden, Cola-Getränke, Energy-Drinks, Eistee - Molke Drinks - Alkoholische Getränke



- › **Beachten Sie:** Kaffee und Schwarztee in kleinen Mengen und nicht auf nüchternen Magen können verträglich sein – ausprobieren. Espresso ist magenbekömmlicher als Filterkaffee. Trinken Sie keine eisgekühlten Getränke.

Der Appetit ist ein guter Koch

Obst

gut verträglich	schlecht verträglich
<ul style="list-style-type: none">- Bananen, Äpfel, Beeren, Melonen, Mandarinen, Kiwi – ausprobieren!- Kompott und Mus von allen Sorten, selbst zubereitet mit wenig Zucker	<ul style="list-style-type: none">- Zwetschken, Kirschen, Pfirsiche- Marillen, Nektarinen, Birnen, Ribisel, Trauben- Nüsse- Trockenfrüchte in größeren Mengen

- › **Beachten Sie:** Obst gerieben (Apfel) oder als Kompott und Mus ist verträglicher.





Gemüse

gut verträglich	schlecht verträglich
<ul style="list-style-type: none">- Junge, faserarme Sorten: Karotten, Sellerie, Pastinaken, Petersilwurzel, Kürbis, Brokkoliröschen, Romanesco, Zucchini, Auberginen, Fenchel, Spinat, Spargelspitzen, Prinzessbohnen, Schwarzwurzeln, Tomaten, Rote Rüben, junger Kohlrabi, Karfiolröschen in kleinen Mengen- Blattsalate- Tiefkühlgemüse natur (Sorten wie aufgelistet)- Gemüsesuppe	<ul style="list-style-type: none">- Stark blähende und schwer verdauliche Sorten: rohe Gurken, Paprika, Kraut, Kohl, Kohlsprossen, Sauerkraut, Zwiebel, Lauch, Knoblauch, Bierrettich, Radieschen, Kren, Pilze- Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen- Oliven, Essiggemüse- Pfefferoni, Chilischoten

- › **Beachten Sie:** Rohes Gemüse und Salate sind schwer verdaulich und können Beschwerden bereiten. Gedünstetes Gemüse und Gemüsesuppe sind bekömmlicher. Tomatenprodukte wirken „reizend“ bei Reflux.



Der Appetit ist ein guter Koch

Brot, Beilagen und Getreideprodukte

gut verträglich	schlecht verträglich
<ul style="list-style-type: none"> - Weizen-, Roggen-, Dinkelmehl - Haferflocken, Reis, Naturreis, Grieß, Hirse, Polenta, Couscous - Speisestärke, Puddingpulver - Zwieback, Toastbrot, Weißbrot und -gebäck (ohne Salzaufstreu), Mischbrot - Vollkornbrot und -gebäck aus fein vermahlenem Mehl - Teigwaren, Nockerl, Knödel (Weizen, Dinkel) - Kartoffeln gekocht, Püree 	<ul style="list-style-type: none"> - Getreide im Ganzen, roh oder grob geschrotet - Gesüßtes Müsli mit Nüssen, Frischkornbrei - Frisches Brot und Gebäck - Grobes Vollkornbrot und -gebäck - Pommes frites und fettreiche Kartoffelfertigprodukte (Kroketten, Rösti, Puffer)



› **Beachten Sie:** Brot und Backwaren immer einen Tag „alt“ genießen. Im Rohr aufbacken oder leicht getoastet (nicht zu braun – Röststoffe!) sind sie bekömmlicher. Meiden Sie anfangs v.a. grobe Vollkornprodukte, versuchen Sie aber nach und nach feine Vollkornprodukte wieder in Ihren Speiseplan einzubauen.

Milch und Milchprodukte

gut verträglich	schlecht verträglich
<ul style="list-style-type: none">- Milch, Joghurt, Sauermilch, Buttermilch, Kefir, Topfen bis 20 % F.i.T.- Hüttenkäse- Milde Käsesorten bis 45 % F.i.T. (z. B. Butterkäse, Gouda)- Schlagobers und Sauerrahm in kleinen Mengen- Sojamilch- Sojajoghurt und -pudding zuckerreduziert- Tofu	<ul style="list-style-type: none">- Überreife und scharfe Käsesorten > 45 % F.i.T.- Dessertjoghurtbereitungen > 3,5 % Fettanteil- Trinkjoghurt, Milchdesserts etc.



› **Beachten Sie:** Nach Magenoperationen werden Vollmilchprodukte manchmal schlecht vertragen, anfangs in kleinen Mengen probieren.

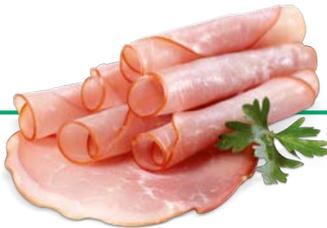
Bei Bauchspeicheldrüsenerkrankung (Pankreatitis) ausschließlich Magermilchprodukte und Magerkäsesorten verwenden, auf Schlagobers und Sauerrahm verzichten.

Der Appetit ist ein guter Koch

Fleisch und Wurstwaren

gut verträglich

- Alle mageren Fleischsorten von Rind, Kalb, Schwein, Wild, Lamm
- Pute, Huhn
- Magere und milde Wurstsorten wie: Krakauer, Schinken, Kalbsspariser etc.



schlecht verträglich

- Sehr fette Fleischsorten, Innereien, Surfleisch
- Rindsuppe, Selchsuppe
- Gans, Ente
- Fette, schwer verdauliche Wurstsorten und Fleischwaren wie: Knacker, Debreziner, Rohwürste, Streichwürste, Blut- und Leberwürste, Leberkäse, Geselchtes, Speck, Grummeln

Fisch

gut verträglich

- Alle Sorten frisch oder tiefgekühlt: Forelle, Saibling, Zander, Seelachs, Kabeljau, Scholle etc.



schlecht verträglich

- Geräucherter Fisch
- Fischkonserven
- Aal, Karpfen
- Schalen- und Krustentiere

Ei

gut verträglich

- Zum Verkochen und Backen
- Rührei ohne Fett, Eierstich
- Pochiertes Ei, weich gekochtes Ei



schlecht verträglich

- Fettreiche Eierspeise, Omelette, Ham & Eggs, Spiegelei
- Mayonnaise, Eiersalat, Eiaufstrich, Gabelbissen
- Hart gekochtes Ei

Fette und Öle, Nüsse

gut verträglich

- Hochwertige Pflanzenöle: Rapsöl, Olivenöl, Keimöle
- Butter, ungehärtete Pflanzenölmargarine
- Ungesalzene Nüsse und Mandeln in kleinen Mengen - ausprobieren!



schlecht verträglich

- Tierische und schwer verdauliche Fette: Talg, Schmalz
- Kokosfett, Palmfett
- Gehärtete Margarine, Milchmargarine

› **Beachten Sie:** Aufstrichfette sparsam verwenden, Öl nicht zu stark erhitzen.

Der Appetit ist ein guter Koch

Zucker und Süßes

gut verträglich

- Zucker und Honig in kleinen Mengen - als „Gewürz“
- Marmelade
- Biskuit, Strudelteig, Rührteig, Sandmasse, Topfenteig
- Biskotten
- Obstknödel
- Pudding, Grießkoch, Milchbrei, Haferflockenbrei, Topfenauflauf
- Fruchtzuckerl

schlecht verträglich

- Cremeschnitten, Nuß- und Mohng Gebäck
- Torten und Kuchen mit Schokolade, Schlagobers oder Buttercreme
- In Fett gebackene Mehlspeisen wie Apfelradel, Pofesen, Krapfen (Schmalzgebäck)



Mehr Information zum Thema



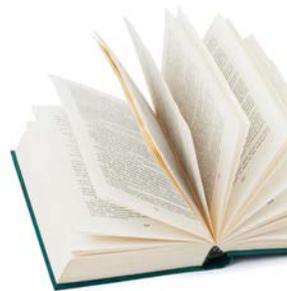
Ihre Ansprechpartnerin
für Ernährungs- und
Diätberatung

Gabriele Scheberan
Diätologin

Tel. 05 0766-178126
E-Mail: ernaehrung-17@oegk.at

Literaturquellen & -tipps zum Weiterlesen

- › Verband der Diätologen Österreichs
Leicht & bekömmlich. Kochen für Magen, Leber, Darm & Galle
Krenn Verlag
- › Verband der Diätologen Österreichs
Diät bei Reizdarmsyndrom: Genussvoll und gesund essen
Krenn Verlag
- › Verband der Diätologen Österreichs
Kochbuch zur FODMAP-armen Diät
Krenn Verlag
- › **Das FODMAP-Kochbuch**
Kerstin Brunner
- › www.aid.de



Bücher sind in der Gesundheitsbibliothek des Gesundheits-Informations-Zentrums in der ÖGK in Salzburg kostenfrei entlehnbar (Adresse: s. Impressum).



Blut Druck

IN UNSEREN KURSEN
LERNEN SIE, AUF IHR
HERZ ZU SCHAUEN.
MELDEN SIE SICH AN!

INFOS:
[www.gesundheitskasse.at/
bluthochdruck](http://www.gesundheitskasse.at/bluthochdruck)

Gut leben mit Bluthochdruck

Unsere kostenlosen Kurse unterstützen Sie dabei!