

# **LEICHTE VOLLKOST** **(Schonkost)**

## **Allgemeine Richtlinien**

Diese Kostform ist für alle chronischen Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, einschließlich Leber und Pankreas, geeignet. Individuelle Unverträglichkeiten müssen berücksichtigt werden.

- Langsam, konzentriert essen, nicht daneben Zeitung lesen
- Gut kauen
- Kleine Portionen auf einmal, dafür häufiger, mind. 5 mal pro Tag
- Einseitige Ernährung unbedingt vermeiden!
- Nicht zu heiß essen und trinken

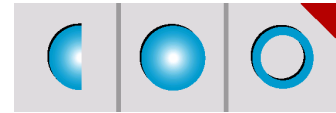
## **Ernährungstherapie**

1. Weglassen von Lebensmittel, die erfahrungsgemäß häufig Unverträglichkeiten, wie Sodbrennen, Magendruck, Blähungen oder Völlegefühl auslösen:

- Hülsenfrüchte
- Gurkensalat
- Weißkraut, Kohl, Rotkraut,
- Frittierte Speisen
- Kohlensäurehaltige Speisen
- Fette Speisen
- Paprikagemüse
- Sauerkraut
- Süße und fette Backwaren
- Zwiebel
- Pommes frites
- Hartgekochte Eier
- Frisches Brot
- Bohnenkaffee
- Majonäse
- Kartoffelsalat
- Geräuchertes

2. Schonende Zubereitung

- Dämpfen, Dünsten, Kochen, Pochieren, Garen im Römertopf, in der Bratfolie, in der Alufolie, mit der Teflonpfanne oder Grillen



## Lebensmittelliste

### Fleisch und Fleischwaren

#### EMPFEHLENSWERT

- **Mageres Fleisch** vom Kalb, Schwein, Rind, Pferd, Wild, Schaf
- Kalbszunge, -beuschel, -bries, -hirn, Kalbsleber
- **Huhn**, Truthahn, Fasan, Rebhuhn aber **ohne Haut**
- **Magere und milde Wurstsorten** wie Schinkenwurst, Krakauer, Putenwurst, ev. Pariser
- **Magere Fleischwaren** (Schinken ohne Fettrand, magerer kalter Braten, Roastbeef)
- **Fleischsalate** und Fleischaufstriche selbst hergestellt, **ohne Majonäse**

#### NICHT EMPFEHLENSWERT

- Alle **fetten und mit Fett durchzogene Fleischstücke**
- Innereien vom Schwein und Rind
- **Geflügel mit Haut**, Ente, Gans
- **Fette Wurstsorten** wie Salami, Kantwurst, Dürre, Speck, Polnische, Wiener, Bratwurst, Extrawurst, Frankfurter, Knacker, Leberkäse, Blutwurst, Käsewurst, Leberwurst, Leberpastete, Fleischkonserven
- Hot Dogs, Gabelbissen, Fleisch und Wurstsalate mit Majonäse

### Fische und Meerestiere

#### EMPFEHLENSWERT

- **Magere Fische** Kabeljau, Dorsch, Schellfisch, Scholle, Seezunge, Forelle, Zander, Heilbutt, Steinbutt, ...

#### NICHT EMPFEHLENSWERT

- **Alle fetten und geräucherten Fische** wie Aal, Lachs, Karpfen, Hering, Thunfisch, Makrelen, Sardinen, ...
- **Fischsalate**, Fischmarinaden, Dorschleber, Fischkonserven
- **panierte Fische**, Fischstäbchen

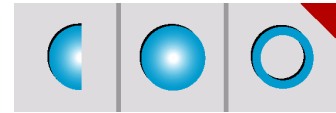
### Eier

#### EMPFEHLENSWERT

- Weich gekochtes Ei, Ei im Glas, pochiertes Ei
- Ei für die Zubereitung von Aufläufen, Mehlspeisen, Faschiertem, ...

#### NICHT EMPFEHLENSWERT

- Mit Fett zubereitete Eierspeisen bzw. hohem Eianteil wie Rührei, Spiegelei, Eiomelett, Majonäse
- Eisalat,
- Eiaufstrich



## Fette und Öle

### EMPFEHLENSWERT

- Hochwertige pflanzliche Öle und Margarinen wie Sonnenblumen- und Maiskeimöl, ...
- Butter

### NICHT EMPFEHLENSWERT

- Schweineschmalz, Butterschmalz, Hühnerschmalz
- Kokosfett
- Speck
- Jedes starke Erhitzen der Fette wirkt sich negativ aus!!!

## Milch und Milchprodukte

**Wichtig:** Beim Einkauf immer auf den Fettgehalt achten!!!

Er steht auf der Verpackung: % **F.i.T.** (= Fett in der Trockenmasse) oder Fettgehalt **absolut**

### EMPFEHLENSWERT

- **Vollmilch**, Magermilch, Buttermilch, Sauermilch, Voll- und Magerjoghurt, Kefir, Fruchtojoghurt selbst hergestellt
- **In kleinen Mengen:** Creme fraiche, Schlagobers, Sauerrahm, Kaffeeobers,
- Topfen bis 40 % Fett in Trockenmasse
- **Magere, milde Käsesorten** bis 45 % F.i.T., wie Bierkäse, Tilsitter, Edamer, Stangenkäse, Bergbaron, Alpenkönig, Minella, Graziell, Alma light, Rekaló

### NICHT EMPFEHLENSWERT

- Milch und **Milchprodukte mit hohem Zucker- und Fettanteil** (Fruchtzwerge, Dany + Sahne...)
- Speiseeis, Eis auf Obersbasis, Nusseis, Schokoeis
- **Fette, scharfe Käsesorten** (Quargel, Österzola, Nusskäse, Parmesan, Camembert, Liptauer, Mascarino, ...)
- **Große Mengen** Creme fraiche Schlagobers, Kaffeeobers, Sauerrahm
- **Milch als Getränk!**

## Nährmittel, Brot, Backwaren und Beilagen

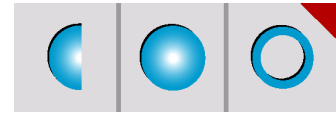
### EMPFEHLENSWERT

- Reis, Mehl aller Art, Grieß, Mais, Polenta, Haferflocken, Hirse, Rollgerste, Perlweizen, Grünkern, Puddingpulver, Maisstärke, Weizenkleie, Weizenkeime
- Teigwaren
- Brot **ALTBACKEN** (mind. 12 h alt)
- Semmeln, Weißbrot, Grahamweckerl, Mischbrot, ev. Roggenbrot
- Toastbrot, ev. mit Vollkorn, Zwieback
- Biskuit, Biskotten, Brandteig, Germmehlspeisen, Strudel, Sandmasse

### NICHT EMPFEHLENSWERT

- **Frisches Brot und Gebäck**
- **Grobe Vollkornbrotarten**
- Frische oder in Fett herausgebackene Germmehlspeisen, Mehlspeisen mit Zucker-, Fondo-, Punsch- oder Schokoladeglasur
- Sehr süße, sehr fette Mehlspeisen (Makronen, Kuchen oder Torten mit fetten Cremes, Nuss- oder Mohnfülle, Mehlspeisen mit Schneehaube, ...)

## Süßigkeiten



#### **EMPFEHLENSWERT**

- Zucker, Honig, Marmelade **nur in kleine Mengen** (sie sind Säurelocker)
- Schokolade und Lutschbonbons in kleinen Mengen

#### **NICHT EMPFEHLENSWERT**

- **Große Mengen** Zucker, Süßigkeiten, besonders jene in Verbindung mit Schokolade, Nüssen, Nougat, Marzipan

### **Gewürze**

#### **EMPFEHLENSWERT**

- Salz
- Jene, die nicht unter „nicht empfehlenswert“ stehen

#### **NICHT EMPFEHLENSWERT**

- Zwiebel, Knoblauch, Kapern, Pfeffer, Paprika, Curry, Senf, Piment, Kardamon, Gewürzmischungen, Gewürzsauce, Braten- und Suppenwürzen
- Konzentrierter Essig, Ketchup, konzentriertes Tomatenmark, Sardellen

### **Suppen**

#### **EMPFEHLENSWERT**

- Falsche Suppen (Gemüsesuppen, Kümmeleinmachsuppe, Grießsuppe,...)
- Mehl nicht in Fett bräunen, sondern trocken linden
- Milde, entfettete Rindfleisch- oder Rindsknochensuppe

#### **NICHT EMPFEHLENSWERT**

- Fette, konzentrierte, scharfe Suppen
- Selchfleischsuppen

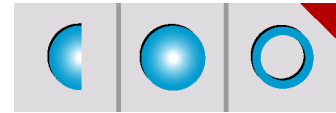
### **Gemüse**

#### **EMPFEHLENSWERT**

- Alle jene, die nicht unter „nicht empfehlenswert“ stehen
- Kartoffelsuppe, Kartoffelpüree, Kartoffelschnee, Pellkartoffeln, Petersilkkartoffeln, Folienkartoffeln, Butterkartoffeln, Prinzesskartoffeln, Bratkartoffeln im Rohr zubereitet

#### **NICHT EMPFEHLENSWERT**

- Grobes, blähendes Gemüse, wie Kohl, Weiß- und Rotkraut, Sauerkraut
- Getrocknete Erbsen, Bohnen, Linsen
- Alte, ausgewachsene grüne Erbsen
- Lauch, Zwiebel, Rettich, Radieschen, Paprika, große Mengen Tomaten, Gurken
- Verholztes Gemüse!
- Kartoffelspeisen mit viel Fett zubereitet (Pommes frites, Kartoffelpuffer, Kartoffelkroketten, Bratkartoffeln, Kartoffelknödel, Kartoffelsalat, Kartoffelgulasch, Rahmkartoffeln, Tiroler Gröstl, ...)



## Obst und Nüsse

### EMPFEHLENSWERT

- Jedes Obst, das nicht unter „nicht empfehlenswert“ steht
- Am besten in Form von Kompott oder Mus

### NICHT EMPFEHLENSWERT

- Obst im unreifen Zustand
- Kirschen, Zwetschken, Weintrauben, Preiselbeeren, Trockenobst (Datteln, Feigen, Dörrzwetschken, getr. Birnen, Rosinen)
- kandierte Früchte und Backobstmischungen
- Nüsse aller Art
- Granatapfel

## Getränke

### EMPFEHLENSWERT

- Tee (Früchte-, Kräutertee, leichter Schwarztee)
- Fruchtsäfte (ev. verdünnen)
- Gemüsesäfte
- kohlenstoffarme Mineralwässer
- Malzkaffee

### NICHT EMPFEHLENSWERT

- Sehr heiße und sehr kalte Getränke
- Bohnenkaffee (Röstprodukte fördern Magensäurebildung)
- Heiße Schokolade
- Alkoholische Getränke, insbesondere harte ,wie Liköre, Whiskey, ...
- Schwere, süße Weine und sehr saure Weine
- Stark kohlenstoffhaltige Limonaden und Mineralwasser
- Dicksäfte
- Bitter Lemon

## Hinweise zur Zubereitung:

- fettarme Zubereitungsmethoden einsetzen , wie dünsten, kochen, dämpfen, pochieren, Garen im Römertopf, in der Bratfolie, in der Alufolie, mit der Teflonpfanne, im Mikrowellenherd, gratinieren, ev. grillen
- Fettzugabe soll erst nach dem Erhitzen erfolgen
- Röstproduktbildung vermeiden

## Eigene Notizen: