

Wir wünschen Ihnen Gesundheit!

Ihr Kompetenzzentrum Pflege

Mit freundlicher Genehmigung der



Ernährungsberatung
Internet: www.apetito.de

Gesundheitsinformation

Leichte Vollkost

Wenn Sie Fragen haben, steht Ihnen Ihr Landesverband gerne zur Verfügung:

Landesverband Berlin e.V.

Alfred-Jung-Str. 17
10367 Berlin

Tel: 030 / 30 86 92 0
Fax: 030 / 27 92 46 9

www.volkssolidaritaet.de/berlin

Landesverband Sachsen e.V.

Arndtstr. 4
01099 Dresden

Tel: 0351 / 43 11 01 0
Tel: 0351 / 42 11 02 9

www.volkssolidaritaet.de/sachsen

Landesverband Brandenburg e.V.

Benzstr. 10
14482 Potsdam

Tel: 0331 / 70 42 31 0
Fax: 0331 / 70 42 31 20

www.volkssolidaritaet.de/brandenburg

Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.

Leipziger Str. 16
39112 Magdeburg

Tel: 0391 / 60 88 60
Tel: 0391 / 60 88 61 10 9

www.volkssolidaritaet.de/sachsen-anhalt

Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Platz der Jugend 15
19053 Schwerin

Tel: 0385 / 58 15 59 5
Fax: 0385 / 58 15 59 6

www.volkssolidaritaet.de/mecklenburg-vorpommern

Landesverband Thüringen e.V.

Magdeburger Allee 31
99086 Erfurt

Tel: 0361 / 51 15 96 70
Fax: 0361 / 51 15 96 80

www.volkssolidaritaet.de/thueringen

Hinweis:

Die in den „Gesundheitsinformationen“ erteilten Auskünfte beruhen auf dem aktuellen Kenntnisstand und dienen der unverbindlichen Unterstützung im Alltag. Sie ersetzen jedoch nicht das Aufsuchen eines Arztes oder Apothekers. Auf Basis der Informationen können weder Diagnosen gestellt, noch Therapien eingeleitet werden.



Altenpflege
Krankenpflege
Gesundheitspflege
Kinderkrankenpflege
Häusliche Versorgung
Stationäre Versorgung

Volkssolidarität LV Brandenburg e.V.
Referat Pflege (Andreas Heil / Birgit Mohr)
Benzstraße 10
14482 Potsdam

Durchwahl: 0331 - 70 42 31 - 12
Zentrale: 0331 - 70 42 31 - 0

Internet: www.volkssolidaritaet.de/brandenburg/

Leichte Vollkost

Unverträglichkeiten auf einzelne Lebensmittel können bei Gesunden, aber auch bei Menschen mit Erkrankungen der Verdauungsorgane auftreten. Die Verträglichkeit von Speisen und Getränken ist individuell unterschiedlich. Die Leichte Vollkost ist als besondere Kostform für alle Personen geeignet, die Erkrankungen im Magen, dem Darm, der Galle oder Leber aufweisen. Sie löst damit die bislang speziellen Diäten (z.B. Leber- und Gallediäten) ab und gilt als alternative Bezeichnung für den bisherigen Begriff „Schonkost“. Leicht bekömmliche Kost unterscheidet sich von der Vollkost durch das Weglassen von Lebensmitteln, die häufig Unverträglichkeiten wie z.B. Magendruck, Blähungen oder Übelkeit auslösen. Sie zeichnet sich weiterhin durch eine schonende Zubereitung aus.

Wann wird die leichte Vollkost empfohlen

Bei folgenden Erkrankungen wird eine leichte Vollkost verordnet:

- unspezifische Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Speisen, Lebensmitteln und Getränken
- chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), in Remissionsphasen
- Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre
- unkomplizierte Leber- und Gallenerkrankungen (Anfangsstadium einer Zirrhose oder Hepatitis)
- chronische Entzündung der Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis) - solange noch keine Störung der Fettverdauung vorliegt
- letzte Stufe des Kostaufbaus nach einer Nahrungskarenz
- Reizdarm

Allgemeine Empfehlung

Wichtig ist, stets die individuelle Verträglichkeit von Lebensmitteln und Menüs zu testen. Denn die Leichte Vollkost ist nach dem Prinzip formuliert: „Es ist erlaubt, was bekommt“. So kann es sein, dass der eine durchaus Bohnen in seiner Kost verträgt, während der andere bereits beim Verzehr von Brokkoli Unverträglichkeiten aufweist. Diese sind individuell bei der Menüauswahl zu berücksichtigen.

Die leichte Vollkost in der Praxis!

Ungeeignete Speisen sind:

- fettes, geräuchertes, gepökelt, scharf gebratenes Fleisch
- fette und geräucherte Wurstwaren
- fette Fischarten wie Aal, Hering, Lachs, geräucherte Fische
- Pommes Frites, Kroketten
- Lauch, Zwiebeln, Paprika, Oliven, Gurken, Rettich, Hülsenfrüchte, verschiedene Kohlsorten
- frisches Brot, frische und fette Backwaren
- fettreiche, süße oder pikante Eierspeisen
- unreifes Obst, Nüsse, Mandeln
- Schokolade, Pralinen, Nougat, Marzipan, Sahnebonbons etc.

Geeignete Speisen sind:

- mageres Rind-, Kalb-, Geflügelfleisch, Wild
- milde, magere Wurstsorten: z.B. Bierschinken, gekochter Schinken, Corned Beef, Geflügelwurst, kalter Braten
- magere Süß- und Salzwasserfische
- Pell-, Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Klöße, Reis, Nudeln
- Karotten, Fenchel, Blumenkohl, grüne Erbsen und Bohnen, Tomaten, Zucchini, grüner Salat
- Grahambrot, Misch- und feine Vollkornbrote
- Obstkuchen ohne Sahne; Backwaren aus Rühr-, Hefe- und Quark-Öl-Teigen
- reifes Obst: Banane, Birne, Apfel
- Konfitüre, Marmelade, Honig

Was ist sonst noch zu beachten?

Zur Entlastung des Stoffwechselgeschehens sind folgende Punkte zu berücksichtigen:

- Die Nahrungsmenge sollte auf viele kleine Mahlzeiten aufgeteilt werden.
- Es sollte ausreichend Zeit zum Essen bestehen.
- Alle Speisen sollten gründlich gekaut werden.
- Die Speisen sollten weder zu heiß noch zu kalt verzehrt werden.