

Auf einen Blick: Lebensmittel, die allgemein als verträglich gelten

Magenfreundliches Gemüse:

Möhren, Fenchel, Pastinake, Kürbis, Zucchini, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, grüne Bohnen, Tomaten, grüner Salat

Gut verträgliches Obst:

reifes Obst, Äpfel, Birnen, Beeren, Bananen

Magenschonendes Getreide und Getreideprodukte:

feine Vollkornbrote, altbackenes Brot, Reis, Nudeln, Grieß, Kuchen aus Rühr- und Hefeteig, Kartoffeln

Milch und Milchprodukte:

fettarme Milch, fettarmer Joghurt, Dickmilch und Sauermilch, milde Käsesorten mit einem Fettanteil von maximal 45 Prozent i.Tr.

Fleisch und Fleischwaren:

mageres Rind-, Kalb-, Geflügelfleisch (Filet, Schnitzel), Kaninchen, Wild, magere Wurstsorten wie Bierschinken und gekochter Schinken, Corned Beef, Geflügelwurst

Fisch:

magere Süß- und Salzwasserrische, Schalen- und Krustentiere

<p>Obst 2 Portionen am Tag</p>	<ul style="list-style-type: none"> • in kleinen Mengen oder als Kompott aus Äpfel, Birnen, Pflaumen, Aprikosen, Pfirsichen, Nektarinen • gut gereifte Früchte: Ananas, Banane, Brombeere, Erdbeere, Himbeere, Heidelbeere, Johannisbeere, Kaki, Kiwi, Limette, Mango, Melone, Orange, Papaya, Trauben, Zitrone 	<ul style="list-style-type: none"> • nur eine Portion in einer Mahlzeit • als Dessert nach einer Hauptmahlzeit oder als Zugabe zur Hauptmahlzeit oder als Zwischenmahlzeit mit einem gesäuertem Milchprodukt
<p>Getreide und Getreidepro- dukte</p>	<p>alle Sorten</p>	
<p>Brot und Back- waren</p>	<ul style="list-style-type: none"> • fein vermahlendes Vollkornbrot • Käsekuchen, Quark-Öl-Teig, Biskuitboden 	<ul style="list-style-type: none"> • Brote nach traditioneller Backmethode, eventuell getoastet, am besten schon einen Tag alt • Gebäck mit wenig Zucker, bei Torte mit Obstbelag mit Joghurt-/Quarkunterlage
<p>Milch und Milchprodukte 250 g am Tag</p>	<ul style="list-style-type: none"> • fettarm, natur: Milch, Joghurt, Quark, Frischkäse, körniger Frischkäse, Dickmilch, Buttermilch • in kleinen Mengen: junger Schnittkäse mit 16 % Fett, absolut (30 % Fett i.Tr.), Mozzarella, Feta • saure Sahne, Schmand in kleiner Menge 	<ul style="list-style-type: none"> • gesäuerte Milchprodukte bevorzugen, keine Produkte, die hocherhitzt sind (H-Milch, Joghurt mit langer Haltbarkeit) • Mozzarella eignet sich zum überbacken
<p>Fisch 1–2 Portionen in der Woche</p>	<ul style="list-style-type: none"> • alle Sorten frisch oder tiefgekühlt • Schalen- und Krustentiere 	<ul style="list-style-type: none"> • fettarm gekocht, gedünstet, leicht gerillt • fettreiche Sorten wie Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch in kleinen Portionen

LEBENSMITTEL-GRUPPE	LEBENSMITTELAUSWAHL	HINWEISE
Fleisch 1–2 Portionen in der Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Puten und Hähnchenbrust: Filet und Schnitzel, natur, gekocht oder leicht gegrillt, Hack • Rind, Kalb, Lamm, Ziege: Filet und Schnitzel, natur, gekocht oder leicht gegrillt, Hack 	<ul style="list-style-type: none"> • fettarm gekocht, gedünstet, leicht gegrillt • in Soße gegart, wie Geschnetzeltes oder Ragout
Fleischwaren	Aufschnitt aus Puten- oder Hähnchenbrust, Bratenaufschnitt, Lachsschinken, gekochter Schinken, Roastbeef, Corned Beef, Aspik, Geflügelwurst, streichfähige Putenmettwurst	
Eier 2–3 Eier in der Woche	Rührei, Eierstich, Omelette, pochiertes Ei, weichgekochtes Ei	
Fette und Öle je 2 EL Öl am Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Pflanzenöle (Raps- und Olivenöl) • Pflanzenmargarine, Butter • Nüsse, Kerne, Samen 	
Süßes und Gebäck in kleinen Mengen	<ul style="list-style-type: none"> • Honig, Konfitüre, Marmelade, Nussaufstrich • Zucker in kleinen Mengen • Joghurt-/Quarkeis mit wenig Zucker ohne Sahnezusatz • fettarmes Gebäck aus Biskuit, Hefeteig, Quark-Öl-Teig ohne Sahne 	<ul style="list-style-type: none"> • statt Sahne eine Joghurt-Quark-Füllung für die Torte
Kräuter und Gewürze	<ul style="list-style-type: none"> • alle Kräuter frisch, tiefgekühlt oder getrocknet • Balsamicoessig 	

Hier finden Sie noch eine genauere Übersicht über die Wirkungsweise von Kräutern und Gewürzen.

Kräuter in der leichten Vollkost

KRAUT	VERWENDUNG	PASST ZU ...	WIRKUNG
Basilikum	Blätter: frisch, tiefgekühlt, getrocknet	Tomaten, Soßen und Dips	verdauungsfördernd, appetitanregend
Bohnenkraut	Blätter mit feinem Stiel: frisch, getrocknet	Bohnen, Gemüse, Kartoffeln	gut für den Magen, hilft bei Blähungen
Dill	feine Stiele mit Blatt: frisch, tiefgekühlt	Dressings und Soßen, Fisch, Salat, Quark	gut für den Magen, appetitanregend
Estragon	feine Stiele mit Blatt: frisch	Dressings, Soßen, Dips, Gurken, Kartoffel, Fisch	verdauungsfördernd
Majoran	Blätter: frisch, getrocknet	Soßen, Tomaten, Fleisch, Kartoffeln	appetitanregend, krampflösend
Oregano	Blätter: frisch, getrocknet	Soßen, Tomaten, Fleisch, Gemüse, Kartoffeln	gut für den Magen, appetitanregend, verdauungsfördernd
Minze	Blätter: frisch	Dressings, Soßen, Dips, Quark, Süßspeisen, Fleisch, Tee	gut für Magen und Darm – nur kleine Mengen verwenden
Rosmarin	Blätter: frisch, getrocknet	Fleisch, Kartoffel, Gemüse, Tee	gut für Magen und Darm, appetitanregend
Salbei	Blätter: frisch, getrocknet	Soßen, Fleisch, Gemüse, Tee	gut für Magen und Darm, appetitanregend, verdauungsfördernd
Thymian	feiner Stiel mit Blatt: frisch, getrocknet	Soßen, Fleisch, Gemüse, Tomatensoße, Pilze	gut für Magen und Darm, krampflösend
Zitronenmelisse	Blätter: frisch	Dressings, Soßen, Joghurt oder Quarkspeise, Süßspeisen, Tee	krampflösend, gegen Blähungen

Gewürze in der leichten Vollkost

GEWÜRZ	VERWENDUNG	PASST ZU ...	WIRKUNG
Anis	Samen: getrocknet, ganz oder gemahlen	Gebäck, Tee, Obstkompott	gegen Blähungen und Völlegefühl
Ingwer	Wurzel: frisch	Tee, Geflügelgerichte, Obstkompott	gegen Übelkeit
Kardamom	Samen: ganz oder gemahlen	Gebäck, Lammfleisch, Brotgewürz	krampflösend, gegen Blähungen
Kümmel	Samen: ganz oder gemahlen	Kohlgerichten, Brotgewürz, Kartoffel, Tee	appetitanregend, gegen Blähungen
Muskat	Samenkern: frisch gerieben	Soßen, Blumenkohl, Fleisch, Kartoffelpüree, Gebäck	beruhigend und krampflösend
Paprika	Schoten: getrocknet und gemahlen	Dressings, Dips, Soßen, Gemüse, Fleisch, Fisch	regt die Verdauung an (nur in kleinen Mengen verwenden)
Pfeffer	Beeren: getrocknet und gemahlen	für alle nicht-süßen Speisen	regt die Verdauung an (nur in kleinen Mengen verwenden)
Vanille	Schote, Samen: getrocknet und gemahlen	Gebäck, Süßspeisen, süße Soßen, Obstkompott, Fruchtsoßen, Eis	beruhigend
Zimt	Rinde: getrocknet und gemahlen	Gebäck, Kompott, Süßspeisen, Tee	appetitanregend, verdauungsfördernd, wirkt gegen Blähungen und regt die Darmtätigkeit an

Nicht geeignete Lebensmittel

Die leichte Vollkost ist eine Ernährungsform, in der Lebensmittel ausgewählt werden, die im Allgemeinen als gut verträglich gelten. Ansonsten beinhaltet sie, wie die normale Vollkost, die Nährstoffempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Die leichte Vollkost ist keine strenge Diät, denn alles, was vertragen wird, ist auch erlaubt. Wer den Auslösern seiner Beschwerden auf die Spur kommen möchte, kann sich an der Liste mit Lebensmitteln, die im Allgemeinen unverträglich sind, orientieren und in der Tabelle mit den besser verträglichen Lebensmitteln gute Alternativen finden.

Es sind sicher nicht alle Lebensmittel, die für Beschwerden sorgen. Dennoch gibt es einige Lebensmittel und Zubereitungsarten, die Sie weglassen sollten, wenn Sie unter den oben genannten Beschwerden leiden.

Als allgemein unverträglich gelten:

- Lebensmittel, die stark säurehaltig sind oder die Bildung von Magensäure stimulieren
- Alkohol, kohlenensäurehaltige Getränke, Koffein, Speiseeis sowie eisgekühlte Getränke
- Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Fett und/oder Zucker wie Schokolade, Speiseeis, Süßspeisen wie Tiramisu oder Torten
- in Soße eingelegte Fischkonserven, streichfähige Wurst, z. B. Leberwurst
- Fruchtgummis, Zuckerwaren
- Lebensmittel, die eine blähende Wirkung haben: Kohlgemüse, Lauchgemüse, Pilze, Hülsenfrüchte
- Lebensmittel, die sehr scharf oder geräuchert sind: Chili, Senf, Meerrettich, Paprika, Knoblauch
- geräucherte Fischzubereitungen, geräucherter Schinken, Speck
- Zubereitungsarten, bei denen scharf angebraten, frittiert oder geröstet wird: Braten, Pommes frites, Schmorgerichte

Es gibt individuelle Unverträglichkeiten auf bestimmte Nahrungsbestandteile. Wer z. B. Scharfes nicht verträgt, aber mit Kohlgemüse kein Problem hat, sollte scharf gewürzte Gerichte meiden, muss aber nicht auf Kohlgerichte verzichten.

Wichtig ist: Finden Sie heraus, was Sie überhaupt nicht vertragen. Dazu ernähren Sie sich für etwa zwei Wochen komplett nach den Empfehlungen der leichten Vollkost und testen dann nach und nach die verschiedenen Lebensmittel aus, um nachzuspüren, bei welchen Lebensmitteln bei Ihnen überhaupt Probleme auftauchen. Es kann auch vorkommen, dass nach den zwei Wochen leichter Vollkost die Magen-Darm-Beschwerden nicht verschwunden sind. Das ist der Zeitpunkt, an dem Sie sich professionelle Hilfe durch eine zertifizierte Ernährungsfachkraft holen sollten.



Wenn nach zwei Wochen leichter Vollkost Ihre Magen-Darm-Beschwerden nicht verschwunden sind, sollten Sie sich professionelle Hilfe holen.

Lebensmittel, die allgemein als unverträglich gelten