



Ernährungstipps bei Beschwerden im Verdauungstrakt

www.aks.or.at

Grundlagen

Erkrankungen von Magen, Galle, Leber und Bauchspeicheldrüse oder auch Operationen im Verdauungstrakt sowie ein empfindlicher Magen und Darm, können dazu führen, dass manche Lebensmittel oder Speisen Beschwerden wie Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Völlegefühl oder Magenkrämpfe verursachen.

Dann kann eine „Leichte Vollkost“ hilfreich sein. Die Leichte Vollkost ist eine vollwertige, ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung, die eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen gewährt, und die Verdauungsorgane entlastet. Bei dieser Kost werden Lebensmittel, Speisen und Getränke gemieden, die erfahrungsgemäß häufig (d. h. bei mehr als 5 % der Personen) Beschwerden auslösen. Die angepasste Vollkost kann zwar die Beschwerden lindern, aber nicht die Krankheit heilen.

Sie möchten eine persönliche Beratung?

Die Diätologinnen der aks gesundheit beraten und begleiten Sie individuell.



Essen.
Trinken.
Gesundheit leben.

Telefonische Terminvereinbarung unter
T 0664 / 802 83 664

MO - DO	08:30 - 11:30 Uhr 15:00 - 16:00 Uhr
FR	08:30 - 11:30 Uhr



www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung

Worauf Sie achten können

- Essen Sie regelmäßig, über den Tag verteilt, mehrere kleine Mahlzeiten. Gönnen Sie sich zwischendurch eine kleine Mahlzeit, wie ein Joghurt mit frischen Früchten.
- Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Bei Durchfall oder Erbrechen sollten Sie mehr trinken.
- Essen Sie bewusst und langsam! Nach dem Motto: „Gut gekaut ist halb verdaut!“
- Meiden Sie üppige Mahlzeiten.
- Bewegen Sie sich! Ein Spaziergang nach dem Essen kann förderlich sein.

Verträglichkeit von Nahrungsmitteln

Die Verträglichkeit der Speisen ist sehr individuell. Testen Sie aus, welche Nahrungsmittel und Speisen Sie gut oder schlecht vertragen. Die folgende Auflistung dient zu Ihrer Orientierung:

Gut bekömmlich	Weniger gut bekömmlich
Brot aus fein gemahlenem oder geschrotetem Mehl	Vollkornbrote mit ganzen Körnern, ofenwarmes Brot, fettreiche Backwaren (z. B. Cremetorten, Krapfen, Blätterteiggebäck)
Petersilienkartoffeln, Ofenkartoffeln, Kartoffelpüree, Pellkartoffeln	Pommes frites, Kroketten, Kartoffelsalat (mit Speck, Mayonnaise oder Zwiebeln)
Wurzelpetersilie, Randig, Spinat, Karotten, Fenchel, junge Kohlrabi, Brokkoli, Karfiol, Romanesco, feine grüne oder gelbe Bohnen, Tomaten, Zucchini, grüne Salate	Weiß-, Blau-, Rosen-, Grünkohl, Wirsing, Sauerkraut, Lauch, Zwiebeln, Pilze, Paprika, Oliven, Gurkensalat, Rettichsalat, Hülsenfrüchte, Salate mit Mayonnaise
Beeren, Kiwi, Äpfel, Bananen	Kirschen, Pflaumen, Mirabellen, Zwetschgen, Avocados und unreifes Obst
Sura Käs, Frischkäse, Hüttenkäse, milde Käsesorten wie Gouda, Edamer	Fetthaltige Käsesorten mit mehr als 45 % Fett i. Tr. wie z. B. Schimmelkäse, warmer Käse
Weich gekochte Eier, Omelette, Rührei ohne Speck	Hart gekochte Eier, Eierspeisen, die mit viel Fett zubereitet wurden wie Rührei mit Speck, Eiersalat mit Mayonnaise
Mageres, gegrilltes, leicht angebratenes oder gekochtes Fleisch, Putenschinken, gekochter Schinken	Fettes, geräuchertes, gepökeltes, scharf angebratenes Fleisch, Fleisch von Ente, Gans, fettreiche und geräucherte Wurstwaren wie Salami, Speck, Landjäger
Gedämpfter, gegrillter oder gekochter Fisch	Geräucherte und / oder fettreiche Fische und Fischerzeugnisse wie z. B. Heringssalat mit Rahm
Wasser, Kräuter- und Früchtetees, magenfreundlicher Kaffee	Kohlensäurereiche oder eisgekühlte Getränke sowie meist auch alkoholische Getränke
Salbei, Oregano, Thymian, Petersilie, Gewürze wie Kümmel, Fenchel, Ingwer, Nelken, Kurkuma, Koriander, mildes Curry	Scharfer Pfeffer, Paprikapulver, Senf, Kren, Zwiebel- und Knoblauchpulver sowie scharfe Gewürzmischungen