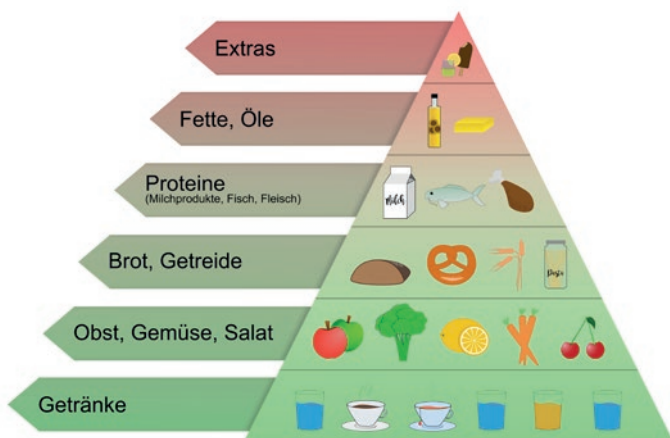


Allgemeine Empfehlungen

- Orientieren Sie sich bei der Auswahl von Lebensmitteln an den Regeln einer gesunden Ernährung (siehe Ernährungspyramide).
- Bevorzugen Sie mehrere kleine Mahlzeiten – über den Tag verteilt.
- Essen Sie langsam und nehmen Sie sich Zeit.
- Kauen Sie gründlich.
- Oftmals werden gekochte Lebensmittel und Speisen besser vertragen.
- Essen Sie nicht zu heiße und zu kalte Speisen.
- Kochen Sie fettarm: Dünsten, Grillen, Garen in Folie sind empfehlenswerte Zubereitungsmethoden.
- Verwenden Sie keine scharfen Gewürze.
- Essen Sie wenig Zucker und Süßigkeiten.
- Meiden Sie Alkohol.

Gesunde Ernährung nach den Regeln der DGE



www.mariengesellschaft.de



**Marien
Kliniken**

St. Marien-Krankenhaus Siegen

Angepasste Vollkost

Empfehlungen für Patientinnen
und Patienten

Marien Kliniken – St. Marien-Krankenhaus Siegen

**Klinik für Gastroenterologie
Chefarzt Dr. med. Heinrich Franz**

Kampenstraße 51
57072 Siegen

Telefon 0271 231 1102

Telefax 0271 231 1109

E-Mail info@mariengesellschaft.de

Internet www.mariengesellschaft.de

Haben Sie noch Fragen?

Sprechen Sie unser Ernährungsteam an –
wir beraten Sie gerne!

Diese Information orientiert sich an dem Leitfaden
Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP) und
an den Regeln der Deutschen Gesellschaft für
Ernährung (DGE e.V.).

© 2022 Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, Siegen HRB 3188, USt-IdNr.: DE176257881
Hauptgeschäftsführer: Hans-Jürgen Winkelmann
Verwaltungsdirektor/Prokurist: Hubert Berschauer
Vorsitzender des Verwaltungsrates: Bruno Sting
Leiter Referat Kommunikation & Marketing: Dr. Christian Stoffers



www.mariengesellschaft.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei der "Angepassten Vollkost" handelt es sich um eine Kostform, die für eine angemessene Zeit Anwendung findet. Sie ist leicht verträglich und beeinflusst das Wohlbefinden häufig positiv. Bitte beachten Sie, dass es sich bei dieser Auflistung um allgemeine Tipps handelt. Die individuelle Verträglichkeit kann sehr unterschiedlich sein.

Über diesen Informationsflyer hinaus beraten wir Sie rund um das Thema Ernährung und beantworten gerne Ihre Fragen.

Ihr Ernährungsteam der Marien Kliniken

	Speisen und Lebensmittel, die häufig nicht gut vertragen werden	Leicht verträgliche Lebensmittel und Speisen
Gemüse	Blähende Gemüsesorten wie Weißkohl, Sauerkraut, Rotkohl, Rosenkohl, Wirsing schwer verdauliche Gemüsesorten wie Zwiebeln, Paprika, Mais, Radieschen, Rettich und Pilze Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen und Bohnen	Broccoli, Möhren, Blumenkohl, Chinakohl, Spinat, Zucchini, Sellerie, Kohlrabi, Schwarzwurzel, rote Beete
Salate	Krautsalat, Gurkensalat, Kartoffelsalat, Rohkostsalate	Blattsalate wie Kopfsalat und Eisbergsalat sowie Salate aus gekochtem Gemüse
Obst	Unreifes und saures Obst, rohes Stein- und Kernobst wie z. B. Kirschen oder Pflaumen Birnen, Weintrauben, Trockenobst, Nüsse	Kompotte, Bananen, Obst in geschälter Form
Brote und Gebäcke	Vollkornbrote aus grob vermahlenem Mehl mit Körnern, Müsli, sehr fettes Gebäck wie Blätterteig oder Krapfen, Sahne- und Buttercremetorten, frisches (noch warmes) Brot	Weißbrot, Brötchen, Toastbrot, Mischbrote aus Weizenmehl, Zwieback, Biskuit, Hefengebäck, Sandkuchen, fein vermahlene Vollkornbrot
Fleisch	Fettreiche Fleischsorten, wie Eisbein, paniertes Fleisch, frittiertes Fleisch Fettreiche Streichwurstsorten, wie Teewurst, Leberwurst	Fettarme Fleischsorten, wie Geflügel, Pute, Kalb und Wild Fettarme Wurstsorten wie gekochter Schinken und Geflügelwurstsorten
Fisch	Fettreiche Fische, wie Aal, Bückling, Ölsardinen, panierte, frittierte Fischgerichte, Fischkonserven in Öl	Forelle, Seelachs, Scholle, gedünstet, gekocht oder gegrillt
Fette und Öle	Speck, Schmalz, Mayonnaise, Remoulade, fettreiche Zubereitungen	Butter, hochwertige Öle, wie Olivenöl, Rapsöl
Milch und Milchprodukte, Eier	Trinkmilch, Joghurt, Kefir mit jeweils $\geq 3,5\%$ Fett, süße Sahne, Sahnequark, Käse mit $\geq 45\%$ Fett i. Tr., hart gekochte Eier, Rührei mit Speck	fettarme Milchprodukte wie Trinkmilch, Joghurt und Kefir mit jeweils $\leq 1,5\%$ Fett, Käsesorten mit $< 45\%$ Fett i. Tr., weich gekochte Eier, Rührei, Omelette
Kartoffeln und Nahrungsmittel	Bratkartoffeln, Pommes frites, Kartoffelsalat, Kartoffelpuffer	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Folienkartoffeln, Nudeln, Reis
Gewürze und Kräuter	Sehr scharfe Gewürze, wie Chili, Peperoni, Knoblauch	FrISCHE, tiefgefrorene oder getrocknete Kräuter
Getränke	Stark kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, stark gerösteter Bohnenkaffee, stark gesüßte Getränke, alkoholische Getränke	Mineralwasser mit wenig Kohlensäure (medium), stilles Wasser, Kräuter- und Früchtetee, Fruchtsaftchorlen

Unverträgliche Lebensmittel sollten einzeln und regelmäßig ausgetestet werden.