

Empfehlungen für
Patientinnen und Patienten

Angepasste Vollkost



kompetent-freundlich-nah



**Städtisches
Krankenhaus**
Pirmasens gGmbH


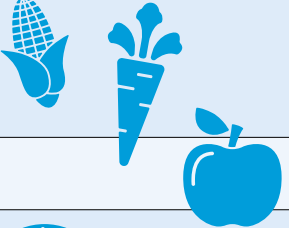



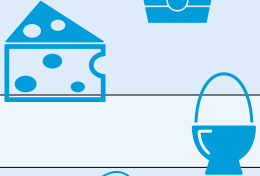





Liebe Patientin, lieber Patient,

bei der „angepassten Vollkost“ handelt es sich um eine Kostform, die Sie auf Ihrem weiteren Lebensweg unterstützen soll. Sie bietet eine vollwertige Ernährung, stellt eine ausreichende Versorgung mit den

notwendigen Nährstoffen sicher, ist bedarfsdeckend sowie gut verträglich und beeinflusst das Wohlbefinden oft positiv.

Das Verbot zahlreicher Speisen und Lebensmittel birgt häufig die Gefahr einer einseitigen Ernährung und begünstigt eine Mangel- und Unterernährung.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei dieser Auflistung um allgemeine Tipps handelt. Die Verträglichkeit kann von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein!

Lebensmittel		Meistens nicht sehr gut verträglich	Meistens sehr gut verträglich
Getränke		Stark kohlenstoffhaltige Getränke, stark gerösteter Bohnenkaffee, stark gesüßte Getränke, pure Fruchtsäfte, alkoholische Getränke	Stilles Wasser oder mit wenig Kohlensäure, milder Kaffee, Kräuter- und Früchtetees, dünne Fruchtschorlen
Gemüse		Blähende Gemüsesorten wie Weißkohl, Sauerkraut, Rotkohl, Rosenkohl, Wirsing ... Schwer verdauliche Gemüsesorten wie Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Paprika, Mais, Radieschen, Rettich ... Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen ...	Möhren, Brokkoli, Tomaten, Blumenkohl, Spinat, Zucchini, Sellerie, Kürbis, Schwarzwurzel, Kohlrabi, Aubergine, Rote Bete, grüner Salat ...
Obst		Unreifes und saures Obst, rohes Stein- und Kernobst wie z. B. Kirschen oder Pflaumen	Bananen, Apfel, Birne, Kiwi, Melonen, Beeren, Mango, Ananas ...
Brote und Gebäcke		Vollkornbrot mit grob vermahlenem Mehl und Körnern, frisches Brot Sehr fette Gebäcke wie Blätterteig, frischer Hefeteig, Berliner, Sahne- oder Buttercremetorten	Weißbrot, Mischbrot, Toastbrot, Zwieback, Biskuit, Sandkuchen, Vollkornbrot mit fein vermahlenem Mehl, Knäckebrot ...
Kartoffeln und Nahrungsmittel		Bratkartoffeln, Pommes frites, Kartoffelsalat, Kartoffelpuffer, Chips	Salz- und Pellkartoffeln, Püree, Klöße, Nudeln, Reis, Grieß, Haferflocken ...
Milch und Milchprodukte		Fette Milch- und Milchprodukte wie Käse 45 %, Schmand, Crème fraîche, Sahnejoghurt, Sahne	Milch 1,5 %, Buttermilch, Quark bis 20 %, Hartkäse bis 30 %, Frischkäse bis 20 %, Hüttenkäse, Naturjoghurt, pflanzliche Milch ...
Eier		Hartgekochte Eier, Spiegelei, Eiersalat, Russische Eier	Eierstich, Omelette, weiche Eier, Rührei
Fleisch/Wurst		Stark mit Fett durchzogenes Fleisch und Produkte daraus wie Lyoner, Currywurst ... Paniertes Fleisch, scharf Angebratenes, Speck, Innereien, fette Wurst wie Leber- oder Teewurst	Fettarme Fleischsorten und Produkte daraus wie gekochter Schinken, Putenbrust, Roastbeef, Aspik ...
Fisch		Hering, Thunfisch in Öl, Makrele, Ölsardinen, Krusten- und Schalentiere	Seelachs, Kabeljau, Scholle, Zander, Barsch, Forelle, Lachs, Thunfisch, Heilbutt, Hecht ...
Fette & Öle		Schmalz, Mayonnaise, Remoulade, Hartfette, fettreiche Zubereitungen	Raps-, Oliven-, Sonnenblumen-, Walnussöl, Butter, Margarine ohne gehärtete Fette
Gewürze & Kräuter		Sehr scharfe Gewürze wie Chili, Peperoni, Curry ...	Frische und/oder tiefgefrorene Kräuter

Allgemeine Empfehlungen

- Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl. Erlaubt ist, was Sie vertragen!
- Testen Sie die individuelle Verträglichkeit der Lebensmittel in kleinen Mengen aus und steigern Sie diese bei guter Verträglichkeit (Lebensmittel sind gegart besser verdaulich als roh).
- Bevorzugen Sie fettarme Garmethoden (Kochen, Dünsten, Dämpfen, Grillen).
- Führen Sie ein Ernährungs- und Symptomtagebuch.
- Bevorzugen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.
- Essen Sie langsam und nehmen Sie sich Zeit.
- Trinken Sie ausreichend (mind. 1,5 l/Tag).
- Verwenden Sie Zucker, Salz und scharfe Lebensmittel in Maßen.
- Kauen Sie Ihr Essen immer gut.
- Ihr Essen/Getränk sollte nicht zu heiß/kalt sein.
- Vermeiden Sie saure Lebensmittel, Stress und Alkohol.
- Sorgen Sie für ausreichend Bewegung.





**Haben Sie weitere Fragen?
Sprechen Sie uns an.
Unser Ernährungsteam hilft
Ihnen gerne weiter!**

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

**Städtisches Krankenhaus
Pirmasens gGmbH**

Pettenkoferstraße 22 • 66955 Pirmasens
Telefon: 06331 714-0 • Telefax: 06331 714-1023
info@kh-pirmasens.de
<https://kh-pirmasens.de>