

**Ernährungsberatung**

**3400 Burgdorf**

Telefon 034 421 29 83

Telefax 034 421 29 98

ernaehrungsberatung@rs-e.ch

**Ernährungsberatung**

**3550 Langnau**

Telefon 034 421 39 83

Telefax 034 421 31 99

ernaehrungsberatung@rs-e.ch

# LEICHTE VOLLKOST

# Inhaltsverzeichnis

DEFINITION	3
ANWENDUNG	3
GRUNDLAGEN DER LEICHTEN VOLLKOST	3
ZUBEREITUNG	3
<b>LEBENSMITTELAUSWAHL FÜR DIE LEICHTE VOLLKOST</b>	<b>4</b>
BROT UND BACKWAREN	4
FISCH	5
EIER	5
TOFU / HÜLSENFRÜCHTE	5
SAUCEN	5
SUPPEN	6
KARTOFFELN	6
AUFLÄUFE / GRATINS	6
SALATE	7
OBST, KOMPOTT	7
SÜSSSPEISEN / SÜSSMITTEL	7
FETT, ÖL	7
GEWÜRZE	7
GETRÄNKE	8
VERSCHIEDENES	8
ZUBEREITUNG	8
ZUM BRATEN GEEIGNETES KOCHGESCHIRR	8

## **Definition**

Die leichte Vollkost ist eine leichtverdauliche, vollwertige Kostform. Lebensmittel oder Speisen, die erfahrungsgemäss häufig Unverträglichkeiten auslösen, werden nicht verwendet.

## **Anwendung**

Die leichte Vollkost wird bei chronischen Erkrankungen des Magen-Darmtrakts, der Leber, der Galle oder der Bauchspeicheldrüse empfohlen. Die Kostform eignet sich auch für Langzeitpatienten mit Abneigung gegen schwerverdauliche Nahrungsmittel.

## **Grundlagen der leichten Vollkost**

- Achten Sie auf einen regelmässigen Mahlzeitenrhythmus.
- Essen Sie drei Hauptmahlzeiten und zwei bis drei Zwischenmahlzeiten pro Tag.
- Blähendes Gemüse, unreifes und kaltes Obst, gewisses Steinobst, fette Fleisch-, Fisch- und Wurstwaren, kohlen säurereiche und kalte Getränke und stark gewürzte Speisen können erfahrungsgemäss Beschwerden verursachen.
- Berücksichtigen Sie individuelle Unverträglichkeiten und meiden Sie nur die Speisen, die Ihnen Beschwerden hervorrufen.
- Essen Sie langsam und kauen Sie die Speisen gut.
- Sichtbare Fettmenge pro Tag: max. 30g Streich- und Kochfett / Öl, d.h. fettarme Zubereitungsarten bevorzugen.

## **Zubereitung**

Lebensmittel im Rahmen der leichten Vollkost werden fettarm zubereitet. Geeignete Zubereitungsarten sind dämpfen, dünsten, pochieren, leicht anbraten, grillieren und im Ofen garen.

Stark gratinierte, gebratene oder geröstete Speisen sind ungeeignet.

Fettreiche Zubereitungsarten wie panieren und frittieren gehören nicht in die leichte Vollkost.

## Lebensmittelauswahl für die leichte Vollkost

	geeignet	ungeeignet
<b>Brot und Backwaren</b>	<p>Ruch-, Graham-, Vollkorn-, Weiss- und Halbweissbrot, Mütschli, Weggli, Zopf, Zwieback, Toast, Knäckebrot, Darvida</p> <p>Leichtes Hefe- und Biscuitgebäck, Gugelhopf, Cake ohne Nüsse, Kleingebäck wie Mailänderli, Sablés, Löffelbiscuits, Petit beurres usw.</p> <p>Früchte- und Gemüsekuchen mit geeigneten Zutaten, vorzugsweise mit dunklen Mehlsorten</p>	<p>Ofenfrische Backwaren</p> <p>Grobe Brotsorten wie Roggenbrot, Nussbrot, Früchtebrot usw.</p> <p>Hefegebäck mit Nuss- oder Marzipanfüllung, süsse und fette Backwaren wie Buttercrèmetorten, Crèmeschnitten, Berliner, Fasnachtschüechli, Blätterteiggebäck usw.</p> <p>Käse- und Zwiebelkuchen, Pizza</p>
<b>Milch und Milchprodukte</b>	<p>Alle Milchsorten, Joghurtsorten mit geeigneten Zutaten, Yogidrink, Kefir</p> <p>Frischkäse wie z.B. Quark, Hüttenkäse, Blanc battu</p> <p>Streichkäsli, Schmelzkäse, Weich- und Halbhartkäse wie Camembert, Brie, Edamer, milder Emmentaler und Tilsiter</p> <p>Milder Reibkäse</p> <p>Kaffeerahm, Halbrahm, Sauerhalbrahm, Rahm <b>in kleinen Mengen</b></p>	<p>Alle überreifen und rezenten Käsesorten wie z.B. Greyerzer, Hobelkäse, Gorgonzola, Roquefort, Schabziger, Pfefferkäse</p> <p>Gratinierter und geschmolzener Käse in grösseren Mengen wie Fondue, Raclette, Käseschnitten, Käsesoufflé, Käsekuchen</p> <p>Schlagrahm, Rahm in grösseren Mengen</p>

	geeignet	ungeeignet
<b>Fleisch und Wurstwaren</b>	<p>Mageres Rind- und Kalbfleisch, mageres Schweine- und Lammfleisch, Poulet ohne Haut, Truthahn- und Straussenfleisch, Kaninchen, Pferdefleisch, Wild, Innereien wie Kalbsleber, Milke, Kalbszunge</p> <p>Milde Fleischwaren wie magerer Schinken, Trutenschinken</p> <p>Trocken- und Rauchfleisch in kleinen Mengen</p> <p>Fettreduzierte Wurstwaren mild</p> <p>Max. 2x pro Woche:</p> <p>Normale Wurstwaren wie Brätkügel, Wienerli, Cipollata und Kalbsbratwurst (leicht gebraten)</p> <p>Lyoner und milder Fleischkäse kalt oder im Dampf erhitzt</p>	<p>Fette und panierte Fleischsorten, Rippli, Bauernschinken, Gnagi, Speck, Knochenmark, Ente, Gans</p> <p>Fette und stark gewürzte Wurstwaren wie Coppa, Mortadella, Leberwürste, Blutwurst, Schweinswürste, Schübli</p> <p>Rohwürste wie z.B. Landjäger, Salami</p>
<b>Fisch</b>	<p>Magere Fischfilet wie Dorsch, Egli, Felchen, Flunder, Forelle, Hecht, Kabeljau, Sole</p> <p>Frischer Lachs</p> <p>Mild geräucherte Fischfilets wie z.B. Forellenfilet</p> <p>Schalen- und Krustenweichtiere (z.B. Crevetten)</p> <p>Thon au naturel</p>	<p>Fette Fischarten wie Aal, Hering</p> <p>Marinierter, paniertes und frittiertes Fisch</p> <p>Oelsardinen, Sardellen</p>
<b>Eier</b>	<p>Rühreier, französische Omelette, Eierstich, Eier in den Speisen</p> <p>Spiegeleier und Crêpes fettarm zubereitet</p>	<p>Hartgekochte Eier, frittierte Eier</p>
<b>Tofu / Hülsenfrüchte</b>	<p>Milde Tofuspeisen</p>	<p>Frittiertes, paniertes Tofu</p> <p>Hülsenfrüchte wie z.B. getrocknete Erbsen, Bohnenkerne, Linsen, Sojabohnen</p>
<b>Saucen</b>	<p>Fettarme Fleischsaucen und –jus</p> <p>Saucen mit Kräutern, Tomaten, Safran usw.</p> <p>Zum Verfeinern <b>in kleinen Mengen</b> Halbrahm, Kaffee-rahm oder Vollrahm sowie Kochwein</p>	<p>Fette, dunkle Saucen, Mayonnaise, Sauce Béarnaise, Hollandaise, Vinaigrette, Currysauce, Pfeffersauce, Tartarsauce, Sauce „Café de Paris“</p>

	geeignet	ungeeignet
<b>Suppen</b>	Gemüsebouillon und fettarme Fleischbouillon mit Einlage Gemüse- und Kartoffelsuppen Suppen aus Brot, Reis, Griess, Hafer, Gerste, Mehl Crèmesuppen aus geeigneten Zutaten	Stark geröstete und fette Suppen Suppen aus ungeeigneten Gemüsen oder Hülsenfrüchten
<b>Kartoffeln</b>	Salzkartoffeln, Bouillonkartoffeln, leichte Gemüsekartoffeln, Schalenkartoffeln, Kartoffelstock, Kartoffelschnee Duchessekartoffeln leicht gebräunt, Ofenkartoffeln, Saucenkartoffeln, leichter Kartoffelaufbau ohne starke Kruste, Kartoffelsalat an geeigneter Salatsauce	Pommes frites, Pommes Chips, Rösti, Bratkartoffeln, Kartoffelkroketten Kartoffelsalat mit Zwiebeln und Mayonnaise
<b>Getreide und Getreideprodukte, Kastanie</b>	Alle Getreidesorten (Dinkel, Weizen, Gerste, Hirse, Mais, Reis, usw.) Teigwaren, Mehl, Griess, Gnocchi, Spätzli, Flocken, Weizenkleie Frische Tortellini und Ravioli an leichter Sauce Kastanien	Fettreiche Zubereitung Zubereitung mit Knoblauch, Zwiebeln, Käse, geröstetem Paniermehl Glasierte Kastanien
<b>Aufläufe / Gratins</b>	Aufläufe ohne starke Kruste und ohne Käse Gratins mit Béchamelsauce (mit wenig Reibkäse vermischt)	Gratins mit starker Kruste
<b>Gemüse und Gemüsesäfte</b>	Artischocken, Auberginen, Blumenkohl, Broccoli, Erbsli fein, Fenchel, Gurkengemüse, Kohlräbli zart, Knollensellerie, Krautstiele, Kürbis, Lattich, Pâtisson, Randen, Rondini, Rüebli, Schwarzwurzeln, Sojasprossen blanchiert, Spargeln, Spinat, Stangensellerie, Tomaten, Zucchetti, Zuckermais, Gemüsesäfte	Bohnen, Cornichons, Dörrbohnen, Erbsen gross, Essiggurken, Gurken roh, Kefen, Grünkohl, Wirsing, Lauch, Meerrettich, Oliven, Peperoni, Pilze, Radieschen, Rettich, Rotkraut, Rosenkohl, Sauerkraut, Sauerrüben, Weisskraut, Zwiebeln

	geeignet	ungeeignet
<b>Salate</b>	Brüsseler, Chicorée, Endivien, Eisbergsalat, Friséesalat, Kopfsalat, Lollo, Nüsslisalat, Zuckerhut	Alle rohen Gemüsesalate aus ungeeigneten Gemüsen
<b>Obst, Kompott</b>	Äpfel, Ananas, Aprikosen, Bananen, Birnen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, frische Feigen, Grapefruits, Heidelbeeren, Himbeeren, Khaki, Kiwi, Lychees, Mandarinen, Mango, Melonen, Nektarinen, Orangen, Papaya, Pfirsiche, Pomelo, Trauben Fruchtsäfte	Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Pflaumen, Reineclauden, Rhabarber, Stachelbeeren, Zwetschgen, Dörrobst wie z.B. Aprikosen, Feigen, Datteln, Korinthen, Weinbeeren, Sultaninen
<b>Süssspeisen / Süssmittel</b>	Quark-, Joghurtspeisen, Frappé, Shakes, Birchermus mit geeigneten Zutaten Fruchtgelée, Puddings, Crèmen, Glace (1 kleine Portion), Vermicelles in kleinen Mengen Honig, Konfitüre, Gelée, Birnel, Zucker	Schokolade in grösseren Mengen, Marzipan, Pralinen, Nougat, Krokant, gebrannter Zucker
<b>Fett, Öl</b>	Butter, Pflanzenmargarine, hochwertige Pflanzenöle	Stark erhitzte Fette und Öle Braune Butter, Butter „Café de Paris“, tierische Fette wie Schweinefett, Mischfette, Kokosfett und Kokosnüsse Fettgebackene und frittierte Speisen
<b>Gewürze</b>	Alle Küchenkräuter frisch oder getrocknet, Muskat, Nelken, Lorbeer, Kümmel, Ingwerpulver Fleisch- und Hefeextrakte, Sojasauce, Tomatenpurée, milder Senf, Salz, Streuwürze, Safran, Anis, Vanille, Zimt, Kapern in sehr kleinen Mengen	Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch Scharfer Paprika und Pfeffer, Cayennepfeffer, Curry, Chili, Tabasco, Worchester Scharfer Senf

	geeignet	ungeeignet
<b>Getränke</b>	Alle Teesorten, Kaffee, kohlen säure arme Mineral- und Tafelwasser, Frühstück sgetränke, Milchmixgetränke, Sirup Frucht- und Gemüsesäfte	Starker Kaffee Stark kohlen säure haltige Mineralwasser Eisgekühlte Getränke
	Alkoholische Getränke in Absprache mit dem Arzt	
<b>Verschiedenes</b>	Fertigprodukte sofern sie gut deklariert sind und keine ungeeigneten Zutaten enthalten	
<b>Zubereitung</b>	Dämpfen, dünsten, pochieren, leicht anbraten, im Ofen garen und sieden, grillieren, leicht gratinieren	Stark gebratene und geröstete Speisen, starke Auflaufkrusten, Paniertes, Frittiertes
<b>Zum Braten geeignetes Kochgeschirr</b>	Antihaf tbelagpfannen, Bratfolie, Römertopf, Grillpfanne oder Grillgerät	