

Informationsblatt für die **Angepasste Vollkost (LEKuP)**

zur Unterstützung der Ernährungsberatung und -therapie

Was ist die Angepasste Vollkost?

Die *Angepasste Vollkost* folgt den Empfehlungen der **Vollkost unter Ausschluss individuell unverträglicher Lebensmittel**. Die Auswahl von Lebensmitteln, Speisen und Getränken sollte in Orientierung an einer **ausgewogenen Ernährung** nach Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) erfolgen.

Was sind die Ziele der Angepassten Vollkost?

Ziele der *Angepassten Vollkost* sind die **Linderung von Beschwerden** und die **Steigerung des Wohlbefindens**.

Welche Empfehlungen gibt es für die Angepasste Vollkost?

Generell gilt: Die Verträglichkeit einzelner Lebensmittel ist **individuell und regelmäßig auszutesten**. Um herauszufinden, welche Lebensmittel oder Speisen vertragen oder weniger gut vertragen werden, können Sie ein **Ernährungstagebuch** führen.

Empfehlungen zur Mahlzeitengestaltung:

- Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt ein.
- Lassen Sie sich ausreichend Zeit beim Essen.
- Kauen Sie Ihre Speisen gründlich.
- Speisen und Getränke sollten beim Verzehr weder zu heiß, noch zu kalt sein.
- Gestalten Sie Ihre Kost abwechslungsreich und ausgewogen.

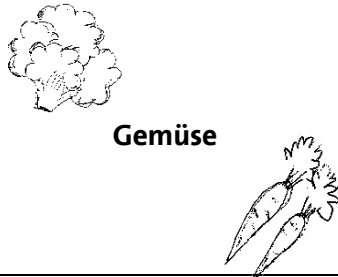
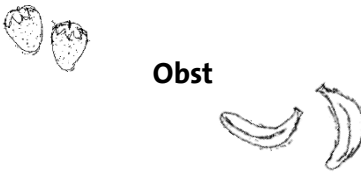


Empfehlungen zur Speisenzubereitung:




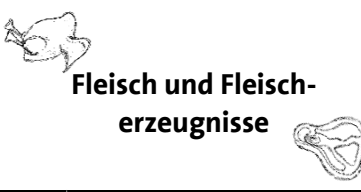


- Wählen Sie möglichst schonende, also fett- und röststoffarme Garverfahren, z. B. Dämpfen, Dünsten, Blanchieren oder Garen in der Folie.
- Meiden Sie fettreiche Zubereitungsarten, z. B. Frittieren oder Braten in viel Fett.
- Setzen Sie bei der Zubereitung Ihrer Speisen nur geringe Mengen Fett ein.
- Ersetzen Sie panierte Fleisch- und Fischgerichte durch naturgebratene Fleisch- und Fischgerichte.
- Bereiten Sie Ihre Speisen nicht zu scharf, zu salzig oder zu süß zu.
- Gegartes oder gründlich zerkleinertes Gemüse wird teilweise besser vertragen als in roher Form.
- Obst kann als Mus oder Kompott besser verträglich sein.
- Brot und Backwaren, die mindestens einen Tag alt sind, sind meist bekömmlicher als frische Ware.









Welche Lebensmittel und Speisen sind entsprechend der Angepassten Vollkost empfehlenswert und weniger empfehlenswert?

In der nachfolgenden Tabelle sind Lebensmittel und Speisen aufgelistet, die erfahrungsgemäß **gut** beziehungsweise **weniger gut** vertragen werden. Die Tabelle dient der Orientierung, dennoch sollten Sie Ihre individuelle Verträglichkeit regelmäßig testen.

Empfehlenswerte und weniger empfehlenswerte Lebensmittel entsprechend der Angepassten Vollkost:

Empfehlenswerte Lebensmittel und Speisen:	Lebensmittelgruppen:	Weniger empfehlenswerte Lebensmittel und Speisen:
<ul style="list-style-type: none"> leicht verdauliche Gemüsesorten, z. B. Aubergine, Blattsalate, Blumenkohl- und Brokkoliröschen, Fenchel, junger Kohlrabi, Karotte, Kürbis, Mangold, Pastinake, Petersilienwurzel, Rote Beete, Sellerie, Spargelspitzen, Spinat, Steckrübe, Zucchini, gegarte oder geschälte Gurke ohne Kerne schonend gegartes Gemüse rohes Gemüse in kleinen Mengen oder fein zerkleinert als Rohkost 	 <p>Gemüse</p>	<ul style="list-style-type: none"> schwer verdauliche und blähende Gemüsesorten, z. B. Kohlgemüse (z. B. Weißkohl, Rotkohl, Rosenkohl, Grünkohl), Lauch, Oliven, Paprika, Pilze, Tomate, Sauerkraut, Wirsing, Zwiebel, rohe Gurke mit Schale und Kernen scharfe Gemüsesorten, z. B. Radieschen, Rettich Hülsenfrüchte
<ul style="list-style-type: none"> reifes und säurearmes, frisches Obst, z. B. Apfel, Birne, Banane, Erdbeere, Himbeere, Melone gegartes Obst, z. B. Apfelmus passiertes Obst, z. B. Erdbeere, Himbeere zuckerfreie oder leicht gezuckerte Obstkonserven 	 <p>Obst</p>	<ul style="list-style-type: none"> unreifes, saures und schwer bekömmliches Obst, z. B. Zitrusfrüchte, Avocado, Steinobst (z. B. Kirsche, Aprikose, Pflaume) Trockenobst, z. B. Datteln, Feigen, Rosinen sehr stark gezuckerte Obstkonserven
<ul style="list-style-type: none"> feinkrumige (Vollkorn-) Brote und Brötchen je nach Verträglichkeit evtl. vom Vortag, z. B. Roggenbrot, Mischbrot, Grahambrot, Roggenbrötchen, helle Brötchen, Weißbrot Toast, Zwieback, Knäckebrötchen Biskuitkuchen, Quarkkuchen, Butterkekse, Hefekuchen vom Vortag 	 <p>Brot und Gebäck</p>	<ul style="list-style-type: none"> frische und grobkrumige Brote Brote und Brötchen mit ganzen Körnern fettreiches Gebäck, z. B. Blätterteigwaren, in Fett gebackenes Gebäck (z. B. Quarkbällchen, Krapfen bzw. Kräppel), Sahne- und Cremebackwaren
<ul style="list-style-type: none"> verschiedene Getreidemehle, z. B. aus Weizen, Dinkel, Roggen in allen Typenzahlen und Vollkornmehle Reis, Grieß, Hirse, Amaranth, Quinoa, Bulgur, Couscous, Graupen, Polenta Nudeln und Vollkornnudeln eingeweichte oder gegarte Getreideprodukte, z. B. Grießbrei, Reisbrei, Porridge zarte Getreideflocken und Getreideflakes, z. B. zarte Haferflocken, Cornflakes 	 <p>Getreide und Getreideerzeugnisse</p>	<ul style="list-style-type: none"> nicht eingeweichte und nicht gegarte Getreidekörner in Müslis, Frischkornbreie fettreiche Getreidezubereitungen, z. B. Getreidebällchen oder -bratlinge, Nudel- und Reissalate mit Mayonnaise

Empfehlenswerte Lebensmittel und Speisen:	Lebensmittelgruppen:	Weniger empfehlenswerte Lebensmittel und Speisen:
<ul style="list-style-type: none"> • schonend zubereitete Kartoffeln, z. B. als Pellkartoffeln (geschält), Petersilienkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelklöße aus gekochten Kartoffeln • weitere schonend zubereitete Beilagen, z. B. Semmelknödel, Serviettenknödel 	 <p>Kartoffeln und Beilagen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • fettreich und/oder mit vielen Röstaromen zubereitete Kartoffeln, z. B. Pommes frites, Bratkartoffeln, Kroketten, Rösti, Kartoffelpuffer, Chips, Kartoffelsalate mit Mayonnaise
<ul style="list-style-type: none"> • fettarme und magere Milch und Milchprodukte, z. B. Milch und Joghurt (bis 1,5 % Fett), Buttermilch, Kefir, Molke • Quark (bis 20 % Fett i. Tr.) • körniger Frischkäse, Frischkäse (bis 50 % Fett i. Tr.) • Käsesorten bis 45 % Fett i. Tr., z. B. Gouda, Emmentaler, Mozzarella, Parmesan, Edamer 	 <p>Milch und Milchprodukte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vollfette Milch und Milchprodukte, z. B. Milch und Joghurt (ab 3,5 % Fett), Sahne, Schmand • Sahnequark, Mascarpone • würziger oder fettreicher Käse ab 45 % Fett i. Tr., z. B. Camembert, Limburger, Edelpilzkäse • Käsezubereitungen mit schwer verdaulichen Kräutern und Gewürzen, z. B. Frischkäse mit Pfeffer
<ul style="list-style-type: none"> • weich gekochte und schonend zubereitete Eier, z. B. Rührei, pochiertes Ei 	 <p>Eier</p>	<ul style="list-style-type: none"> • hart gekochte Eier und fett- und röststoffreiche Zubereitungen, z. B. Eiersalat, Spiegelei, mit Eiern hergestellte Dips und Soßen (z. B. Mayonnaise, Sauce Hollandaise)
<ul style="list-style-type: none"> • fettarme, gegarte Fleischstücke, z. B. Hühnerbrustfilet, Putenbrust, Kalbfleisch, Schweine- oder Rinderfilet, fettarmes Hackfleisch wie Rinder- oder Kalbshackfleisch, Tatar, fettarmes Wildfleisch 	 <p>Fleisch und Fleisch-erzeugnisse</p>	<ul style="list-style-type: none"> • fettreiches Fleisch, z. B. fettreiches Hackfleisch, Bauchfleisch • Geflügel mit Haut • rohes Fleisch, z. B. Mett • stark angebratenes, mariniertes oder paniertes Fleisch
<ul style="list-style-type: none"> • fettarme Wurst- und Fleischwaren, z. B. Koch- und Lachsschinken, Bratenaufschnitt, Corned Beef, Bierschinken, Lyoner, Sülze 	 <p>Wurst</p>	<ul style="list-style-type: none"> • geräucherte, gepökelte, stark gewürzte und fettreiche Wurst- und Fleischsorten, z. B. Salami, Leberwurst, Teewurst, Hausmacherwurst, Speck
<ul style="list-style-type: none"> • fettarme und schonend zubereitete Fischarten ohne Haut, z. B. Kabeljau, Rotbarsch, Viktoriabarsch, Zander, Seelachs, Forelle • fettarme und schonend zubereitete Meeresfrüchte, z. B. Garnelen, Muscheln 	 <p>Fisch und Schalentiere</p>	<ul style="list-style-type: none"> • fettreiche Fischarten, z. B. Aal, Makrele, Hering, Sardellen, Sardinen • panierte, frittierte oder gebackene Fische und Meeresfrüchte • Fischkonserven in Öl

Empfehlenswerte Lebensmittel und Speisen:	Lebensmittelgruppen:	Weniger empfehlenswerte Lebensmittel und Speisen:
in kleinen Mengen: <ul style="list-style-type: none"> hochwertiges Pflanzenöl, z. B. Raps-, Oliven-, Lein-, Nussöl Butter und Margarine gemahlene Nüsse, z. B. gemahlene Haselnüsse, Mandeln 	 Pflanzenöle, Fette, Nüsse, Kerne und Samen 	<ul style="list-style-type: none"> tierische und pflanzliche Fette und Öle in großen Mengen ganze oder grob gehackte Nüsse, Kerne und Samen, z. B. Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Leinsamen
in kleinen Mengen: <ul style="list-style-type: none"> Zucker, Traubenzucker, Süßstoff Konfitüre, Gelee Honig Süßwaren wie Schokolade oder Gummibärchen 	 Zucker, Süßwaren und Süßstoff 	<ul style="list-style-type: none"> fett- und zuckerreiche Süßwaren, z. B. Pralinen, Trüffel
<ul style="list-style-type: none"> Küchenkräuter, z. B. Petersilie, Dill, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Oregano, Salbei, Majoran, Liebstöckel Gewürze, z. B. Muskat, Kümmel, Zimt, Vanille, Paprikapulver edelsüß Salz 	 Kräuter und Gewürze 	<ul style="list-style-type: none"> Lauchgewächse, z. B. Schnittlauch, Knoblauch, Bärlauch oder auch Knoblauchpulver und Zwiebelpulver Meerrettich scharfe Gewürze, z. B. Pfeffer, Curry, Paprikapulver scharf, Chili
<ul style="list-style-type: none"> stilles Mineralwasser, Mineralwasser medium Fruchtsaftchorlen aus bekömmlichen Obstsorten, z. B. Apfelsaftchorle Gemüsesäfte, z. B. Möhrensaft, Tomatensaft Früchte- und Kräutertees, grüner und schwarzer Tee röststoffarmer Bohnenkaffee, Getreidekaffee 	 Getränke 	<ul style="list-style-type: none"> spritziges Mineralwasser Fruchtsäfte und Nektare in purer Form, z. B. Orangensaft stark gesüßte Getränke, z. B. Limonaden, Eistees stark gerösteter und sehr starker Bohnenkaffee alkoholische Getränke

Literatur:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2017): Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE. Online verfügbar unter: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/> (abgerufen am 31.03.2020).

Hauner, H.; Beyer-Reiners, E.; Bischoff, G.; Breidenassel, C.; Ferschke, M.; Gebhardt, A.; Holzappel, C.; Lambeck, A. Meteling-Eeken, M.; Paul, C.; Rubin, D.; Schütz, T.; Volkert, D.; Wechsler, J.; Wolfram, G.; Adam, O. (2019): Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). Aktuelle Ernährungsmedizin 44: 384-419.

Höfler, E.; Sprengart, P. (2012): Praktische Diätetik. Grundlagen, Ziele und Umsetzung der Ernährungstherapie. 1. Aufl. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

Kluthe, R.; Dittich, A.; Everding, R.; Gebhardt, A.; Hund-Wissner, E.; Kasper, H.; Rottka, H.; Rabast, U.; Weingart, A.; Wild, M.; Wirth, A. Wolfram, G. (2004): Das Rationalisierungsschema 2004 des Berufsverbandes Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM) e. V., der Deutschen Adipositas Gesellschaft e. V., der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin (DAEM) e. V., der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) e. V., des Verbandes der Diätassistenten - Deutscher Bundesverband (VDD) e. V. und des Verbandes der Diplom-Oecotrophologen (VDOE) e. V.. Aktuelle Ernährungsmedizin 29: 245-253.

Merten, L. (2020): Basisernährung bei Unverträglichkeiten und gastrointestinalen Erkrankungen: „Leichte Vollkost“ heißt jetzt „Angepasste Vollkost“. Online verfügbar unter: <https://www.ernaehrungs-umschau.de/online-plus/22-01-2020-leichte-vollkost-heisst-jetzt-angepasste-vollkost/> (abgerufen am 26.02.20).

Impressum

Herausgeber:

Hochschule Fulda
Leipziger Str. 123
36037 Fulda

Kontakt:

Regionales Innovationszentrum Gesundheit und Lebensqualität Fulda (RIGL-Fulda)
Modellprojekt für die diätetische Versorgung im Raum Fulda (MoDiVe)
www.hs-fulda.de/rigl-fulda/modive

Verantwortung:

Prof. Dr. Kathrin Kohlenberg-Müller

Konzeption und graphische Gestaltung:

Maren Peuker, Laura Hoffmann, Nadja Noll
Stefanie Kelz, Carolin Moser

Version 1, Stand: Juli 2020

In Kooperation mit:



Lizenz:



Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Keine Bearbeitungen 4.0 International (CC-BY-ND) zugänglich. Um eine Kopie dieser Lizenz einzusehen, konsultieren Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>.