

no

30x

G.v. Preyer'schen Kinderspital

Dipl. DA/EMB Repp Iris

60113/1081

Dipl. DA/EMB Stadler Gabriele

60113/1082

LEICHTE VOLLKOST

Nach Erkrankungen des Verdauungstraktes soll, je nach ärztlicher Verordnung, eine Zeitlang eine "Leichte Vollkost" eingehalten werden.

Im Rahmen dieser Kostform verzichtet man auf die Zufuhr von Lebensmittel bzw. Speisen, die erfahrungsgemäß Unverträglichkeiten wie z.B. Sodbrennen, Magendruck, Blähungen, Völlegefühl, ... auslösen.

Da es aber zu "individuellen Unverträglichkeiten" kommen kann, soll im Einzelfall darauf Rücksicht genommen werden.

Allgemeine Richtlinien:

- Häufig kleine Mahlzeiten (5 bis 6) über den Tag verteilt einnehmen.
- Langsam und in Ruhe essen (ohne Ablenkung durch Fernsehen, Radio, ..) und gründlich kauen
- Keine sehr kalten (Kühlschrank) oder sehr heißen Speisen und Getränke
- Keine sehr scharfen Gewürze oder zu stark gewürzte Speisen
- Keine überhitzten und dadurch schwer verdaulichen Fette-
- Keine Röstprodukte (stark Angebratenes), keine frittierten Speisen (Pommes, ...)
- Keine stark kohlenensäurehaltigen Getränke (süße Limonaden, zuckerreiche Getränke, Cola, Fanta, ...)
- Keine blähenden Gemüsesorten (Gurken, Kraut, Kohl, Paprika, ...)
- Keine stark zucker- und salzhaltigen Speisen, geräucherte oder gesalzte Fleisch- und Wurstwaren
- Keinen Alkohol, Bohnenkaffee und starken russischen Tee

LEBENSMITTELAUSWAHL

Günstig

Ungünstig

SUPPEN

Entfettete milde Suppen aus Rinds-, Kalbsknochen, bzw. Hühnerfleisch

Falsche Suppen aus Grieß, Haferflocken und Reis

Gemüsesuppen aus nicht blähenden Gemüse (siehe dort)

(Suppenwürze in kleinen Mengen)

Selchsuppen

Fette, stark gewürzte Suppen

Zwiebel-, Lauch-, Kraut- und Knoblauchsuppen,
Schwerverdauliche Packerl- und Dosensuppen (z.B. Bohnen-, Gulaschsuppen)

FLEISCH

Mageres Fleisch von Rind, Kalb, Schwein, Lamm, ...

Mageres Geflügel wie Huhn, Pute (ohne Haut),

Zubereitung: günstig
gekocht, gegrillt, gedünstet,
in Folie gebraten, Römertopf,
Mikrowelle (mit wenig Fett)

Fettes Fleisch von Rind, Kalb, Schwein, Schaf, ... wie z.B. Bauchfleisch, Geselchtes, Surfleisch, ...

Fettes Geflügel wie Gans, Ente und Geflügelhaut
Hirn, Bries, Nieren, ...

Zubereitung: ungünstig
Paniertes,
in Fett herausgebratenes oder stark angebratenes Fleisch

FLEISCHWAREN

Magere Wurstsorten wie Krakauer, Schinkenwurst, Toastschinken, Preßschinken, magere Putenwürste, eventuell Pariser Wurst Frankfurter (ohne Haut)

Fette Wurstsorten wie Salami, Kantwurst, Dauerwürste, ...
Brat- und Grillwürste,
Speck, Räucherwaren,
Grammeln
Fette Leber- und Fleischaufstriche
Fertige Fleisch- u. Wurstsalate
Fleischkonserven und Fertiggerichte

Günstig

Ungünstig

FISCH

Magere Fische wie z.B.
Forelle, Dorsch, (Kabeljau), Scholle,
Rotbarsch, Seehecht, Seelachs,
Tintenfisch, ...

Fette Fische wie Aal, Karpfen,
Makrelé, Lachs, Heringe
Fischkonserven in Öl,
Saucen oder Marinaden
panierte oder stark angebratene
wie z.B. Fischstäbchen, ...

FETTE/ÖLE

Verwendung von hochwertigen
pflanzlichen Fetten und Ölen

Zum Kochen: z.B. Sonnenblumen-,
Maiskeimöl, ...

Als Streichfett: Margarine, Butter, ...

Schmalz, Bratenfett, Rinderfett,
Gänsefett, ...
minderwertig: Fette wie z.B.
Palmfett, Kokosfett, ...
stark erhitzte Fette

MILCH/MILCHPRODUKTE

Fettarme Trinkmilch,
geringe Mengen Vollmilch,
Buttermilch, Kefir, Sauermilch, Latella
Milchkaffee (Malzkaffee)
Joghurt mit Früchten, Topfencremen
Pudding
Obers, Rahm in kleinen Mengen

Obers, Rahm, Creme fraiche in
großen Mengen

Alle milden Weich-, Schnitt- und
Schmelzkäse bis max. 45 % F.i.T.
(Fett in der Trockenmasse) wie
z.B. Kochkäse, Stangenkäse,
Edamer, Tilsiter, Gouda, Camembert, ...
Fettarmer Topfen

Fette, scharfe Käsesorten
wie z.B. Gorgonzola,
Pfefferkäse, Nußkäse, Brie, ...

EIER

In Speisen verkocht und zum Backen
weich gekocht, Eierstich,
fettarme Eizubereitungen im
entsprechenden Geschirr

Fette Eierspeisen, Spiegelei,
Eiomelett, Eisalate
hart gekochte Eier
Majonaisseier, ...

Bei Gallenerkrankungen wird das Eidotter oft nicht vertragen

Günstig

Ungünstig

— GEMÜSE/KARTOFFELN

Anfangs gekocht:

Gemüsesorten wie Karotten, Sellerie, Petersilie, Rote Rüben, Schwarzwurzel, Zucchini, Melanzani, Kürbis, Broccoli, junger Kohlrabi und junge Fisolen, Spinat, Kochsalat, Fenchel, Champignons ev. frische gekochte grüne Erbsen

Aufbauend:

Kopfsalat, Chinakohl, Endivien, Tomaten

Tiefkühl- und Dosengemüse kann verwendet werden

Salate mit wenig Öl und stark verdünnter Essigmarinade oder Zitronenmarinade ev. mit Kräutern
Joghurt- oder Buttermilchdressing

Zubereitung: günstig

Gekocht, gedünstet, gedämpft, ev. in wenig Butter oder Margarine schwenken.

Salz-, Petersilie-, Kümmel-, Pell-, Folien-, Boullionkartoffeln
Kartoffelpüree
im Rohr zubereitete Kartoffeln (ohne Fett: z.B. auf Backpapier)

Blähende, faserreiche Gemüsesorten wie z.B.

Kohl, Weiß- und Rotkraut, Bohnen, Linsen, getrocknete-grüne Erbsen, Sauerkraut
Lauch, Zwiebeln, Rettich, Gurken, Paprika, Mais
verholztes Gemüse

Eingelegtes Gemüse z.B. Pfefferoni, Salzgurken, ...

Marinaden mit rohen Zwiebeln z.B. Kartoffel-, Tomatensalat
Majonnaisendressing, fertige Dressing

Zubereitung: ungünstig

paniertes, eingebranntes Gemüse, z.B. geb. Champignons

Mit Fett zubereitete Kartoffelspeisen, z.B. Pommes frites, Kartoffelpuffer, Kroketten, ...
Chips, ...

OBST

Ausgereiftes Obst

Anfangs: Kompott oder Mus (Apfel, Pflirsich, Birne, Marille, ...)

Aufbauend:

Apfel, Banane, Birne, Erdbeeren, Himbeeren, Melonen, Kiwi, Mango, Papaya, Ananas
Orangen, Mandarinen

Unausgereiftes Obst

Rohes Kern- und Steinobst wie Kirschen,

Zwetschken, Weintrauben
Pflirsich, Marillen

Trockenfrüchte wie Rosinen
Feigen, Zwetschken, ..

Schalenobst wie Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse

Günstig

Ungünstig

BROT/BEILAGEN/MEHLSPEISEN/SÜSSIGKEITEN

Altbackenes Brot und Gebäck

Mischbrot, Grahambrot,
Feine Vollkornbrote
Toastbrot, Weißbrot, Semmel,
Kipferl, Striezel, Zwieback
Teigwaren, Nockerln, Semmel-
knödel, Reis, Hirse, Perlweizen,
Maisgrieß
Biskotten, Biskuit, Topfenteig
Brandteig, Rührteig

Altbackene Germteigspeisen

Honig, Marmelade, Gelee, Frucht-
zuckerl
Zucker in kleinen Mengen

Frisches Brot und Gebäck

Grobe Vollkornbrote
Gebäck mit ganzen Körnern
z.B. Sonnenblumenweckerl,
Kürbiskernweckerl, ...

Nuß-, Mohn-, Schokolade-
massen, Blätterteig, Mürbteig
fette Cremespeisen
in Fett herausbackene
Mehlspeisen z.B. Krapfen
Frische Germteigspeisen

Schokolade, Eis, Nougat, ...

GETRÄNKE

Alle milden Teesorten,
Kräuter- oder Früchtetee,
Tafelwasser, Wasser,
Kohlensäurearme Mineralwasser
Verdünnte Obst- und Fruchtsäfte

Malzkaffee

Starker schwarzer Tee,
Eisgekühlte Getränke

Stark kohlenensäurehaltige
Mineralwasser und Getränke
wie Cola, Fanta, ...
Bohnenkaffee
Alkohol

GEWÜRZE UND KRÄUTER

Alle heimischen Gewürze und
Küchenkräuter - frisch und getrocknet
Petersilie, Majoran, Thymian, Minze,
Kerbel, ...
Wenig Salz

Zwiebel (roh), Knoblauch,
Kapern, Pfeffer, Paprika, Curry,
Piment
Käufliche Gewürzmischungen
Salz, Senf, Ketchup in großen
Mengen

Zubereitungsarten:

Bevorzugt werden fettarme Zubereitungsverfahren wie Dünsten, Dämpfen,
Grillen, Garen in der Folie oder im Mikrowellengerät

Vermieden werden fettreiche Zubereitungsverfahren wie Panieren oder in viel
Fett herausbacken oder stark anbraten

Tageskostplan für Leichte Vollkost

Frühstück:

Mischbrot/Gebäck oder Weißbrot, Semmel, Kipferl
Butter oder Margarine
Topfenaufstrich, magere Wurst, fettarmer Käse
Marmelade oder Honig
Cornflakes oder Haferflocken mit Milch
Kräuter- oder Früchtetee, Kakao oder Milch

Zwischenmahlzeiten

Vormittags- und Nachmittagsjause

Brot oder Gebäck mit Auflage (siehe Frühstück)
Obst oder Kompott.
Milchprodukte: Joghurt oder Fruchtjoghurt, Topfencremen,
Pudding, ...
Getränke: Tee, verdünnte Fruchtsäfte, mildes Mineralwasser

Mittag

Rind- oder Hühnersuppe/Gemüsebrühe mit Einlage:
Teigwaren (Sternchen, ...), Grießnockerln, ...
Mageres Fleisch oder Fisch gedünstet, gegrillt oder im
Rohr gegart
Beilage: Kartoffeln, Püree, Teigwaren, Nockerln, Knödel
Reis, ...
Gedünstetes Gemüse oder Salat (erlaubte Sorten)
Gemüseauflauf, Hirseauflauf, ... (mit erlaubten Gemüsesorten)

Abend:

So leicht und so wenig wie möglich
Gut geeignet: z.B. Gemüsesuppe mit Brot, Kartoffelpüree mit
Putenfrankfurter, Milchgrieß, -reis ev. mit Kompott, ..

Vorsicht: durch die leichte Verdaulichkeit der Nahrungsmittel (wenig
Ballaststoffe) kann der Stuhl unter Umständen härter werden oder
seltener werden.
Als Ausgleich dafür sollte unbedingt die Trinkmenge erhöht werden:
1 1/2 bis 2 Liter/Tag.