

Leichte Vollkost (Schonkost bzw. erweiterte Grunddiät)

Diese Kost dient der Entlastung einzelner Verdauungsorgane oder des gesamten Stoffwechsels.

Generell gilt: Alles was vertragen wird, ist erlaubt.

Die leichte Vollkost soll eine vollwertige Ernährung sein.

In Bezug auf die Energiezufuhr und die Nährstoffaufnahme gelten die gleichen Grundsätze wie bei der Vollkost.

Um die Verdauungsorgane bzw. den gesamten Stoffwechsel zu entlasten, sollte Folgendes beachtet werden:

- Die Kost muss reizarm sein.
- Die Speisen sollten wenig gesalzen und mäßig gewürzt sein.
Scharfe Gewürze wie Paprika, Chili, Meerrettich, Senf usw. meiden, frische Kräuter verwenden.
- Gebratene und geröstete Speisen vermeiden. Geeignete Garverfahren sind Dünsten und Dämpfen, Garen in Folie, Mikrowelle.
- Fettreiche und zuckerreiche Lebensmittel meiden.
- Alkoholische und kohlenstoffhaltige Getränke sowie Kaffee meiden.
- Stark blähende Speisen wie Rettich, Zwiebel, Paprika, Kohlarten, Hülsenfrüchte, Pflaumen, Gurken werden häufig schlecht vertragen.
- Die Speisen sollten weder zu kalt noch zu heiß gegessen werden.

Lebensmittelauswahl bei leichter Vollkost

	Was ist nicht empfehlenswert?	Was ist empfehlenswert?
Brot	frisches noch warmes Brot	abgelagertes Brot
Backwaren	fettreiche Sorten, wie Creme- oder Sahnetorte, Blätterteig, Fettgebäck, frischer Hefeteig	fettarme Sorten (z. B. Biskuit, Kekse)
Kartoffeln, Reis, Teigwaren	fettreiche Zubereitung, wie Bratkartoffeln, Pommes frites	fettarme Zubereitung
Gemüse, Salate	schwer verdauliche, blähende Gemüsesorten (z.B. Gurken, Weiß- und Rotkohl, Pilze (außer Champignons), Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Paprika)	junge zarte Gemüsesorten (z.B. Karotten, Blumenkohl, Kopfsalat, Feldsalat, abgezogene Tomaten), Gemüse ohne Mehlschwitze zubereiten, oft als fein zerkleinerte Rohkost essen
Obst	unreifes, saures Obst, Steinobst, Rosinen, Datteln, Feigen, getrocknete Pflaumen, Nüsse, in Zuckersirup konservierte Früchte	rohes reifes Obst, Bananen, weiche Pfirsiche, Himbeeren, Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Melonen Kompott, außer Pflaumenkompott, bei Saft und Konserven Zuckergehalt beachten
Fleisch	fettreiche und stark gewürzte Sorten, gebraten oder geräuchert	mageres, zartes Fleisch gekocht oder gegrillt
Fleischwaren	stark geräucherter oder gewürzter Schinken, fettreiche Sorten	magere Sorten (z.B. Zunge, Geflügelwurst, roher oder gekochter Schinken ohne Fettrand, Bierschinken)
Fisch	Fettfisch (z.B. Aal, Makrele, Karpfen, Räucherfisch, Fisch in pikanten Marinaden)	Magerfisch(z.B. Rotbarsch, Kabeljau, Seelachs, Hecht, Scholle, Forelle) gekocht, gedünstet oder gegrillt
Eier	hartgekochte Eier, gebratene Eier, stark gezuckerte und fettreiche Eierspeisen	zum Legieren, Eierschich
Milch, Milchprodukte	stark gezuckerte Milchprodukte, Schlagsahne fettreiche und stark gewürzte Käsesorten	fettarme Sorten (z.B. Magermilch, Buttermilch, Joghurt, Kefir, Magerquark, milde und fettarme Käsesorten)
Gewürze	Chilli, Curry, Paprika, Senf, Essig, Pfeffer, Zwiebelpulver, Salz Die Verträglichkeiten von Gewürzen ist individuell verschieden.	
Kräuter		frische, tiefgefrorene und getrocknete Kräuter
Getränke	alkohol- und koffeinhaltige Getränke	Gemüse- und Obstsaft (s.o.), Kräutertees, fettarme Milch, Wasser ohne Kohlensäure
Zubereitung	panieren und fritieren, scharf braten	dünsten, dämpfen, grillen und braten mit wenig bräunung