



Leichte Vollkost

Entspannung und Erholung für Ihren Verdauungstrakt

Stand: Dezember 2024

www.pv.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien
Telefon: +43 (0)5 03 03
Website: www.pv.at
E-Mail: pva@pv.at

Verlags- und Herstellungsort: PVA, Wien

Druck: PVA, Wien

Stand: Dezember 2024, 1. Auflage

Titelbild: © istockphoto.com/vvita

Haftungsausschluss: Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines	3
Tipps & Tricks	5
Lebensmittelauswahl sowie Koch- und Küchentechnik bei leichter Vollkost.....	6
Tees und ihre positiven Wirkungen	15
Teesorten	15
Teemischungen	15
Kaltwasserauszüge	16
Was tun bei	17
Entzündungen in Mund und Rachen.....	17
Schluckprobleme	18
Ösophagusvarizen (erweiterte Blutgefäße in der Speiseröhre).....	18
Sodbrennen und Gastritis.....	19
Appetitlosigkeit	20
Übelkeit und Erbrechen.....	21
Entzündungen der Bauchspeicheldrüse	22
Blähungen.....	22
Durchfall	23
Verstopfung	24
Stoma (künstlicher Darmausgang).....	25
Untergewicht	26
Literaturempfehlungen und Links zur Ernährungsinformation	27

Sehr geehrte Patient*innen!

Falsche Ernährung, Umweltfaktoren, chronische Erkrankungen und Operationen des Magen-Darmtraktes können bei vielen Menschen zu sogenannten funktionellen Magen- und Darmbeschwerden wie Völlegefühl, Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung etc. führen.

Mit einer leichten, bedarfsgerechten und ausgewogenen Ernährung können Sie dazu beitragen, Ihren Körper mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen und die Bekömmlichkeit der Speisen zu steigern, ohne Ihren Verdauungstrakt zu belasten. Das fördert Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen nützliche Tipps für die praktische Umsetzung und die Erreichung Ihrer Reha-Ziele mitgeben.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Ihr Reha-Team

Allgemeines

Was versteht man unter leichter Vollkost?

Eine leichte Vollkost ist eine leicht verdauliche, vollwertige, nicht blähende, mild gewürzte Kost.

Wann ist eine leichte Vollkost sinnvoll?

- » im Anfangsstadium einer Lebensmittelunverträglichkeit
- » bei unspezifischen Beschwerden wie Blähungen, Aufstoßen, Sodbrennen, Völlegefühl
- » bei akuten und chronisch entzündlichen Magen-Darm-erkrankungen wie Gastritis, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa
- » bei akuter und chronischer Bauchspeicheldrüsenentzündung
- » bei Gallensteinen
- » bei chronischer Leberentzündung (Hepatitis)
- » nach Operationen an Magen, Bauchspeicheldrüse, Gallenblase, Leber und Darm

Faktoren wie Stress, Ärger, Aufregung, Anspannung und Nikotin haben einen starken Einfluss auf Ihren Verdauungstrakt und können eine leichte Vollkost erfordern.

„Machen Sie es sich zur
Gewohnheit, in Ihren Körper
„hinein zu hören“.

Oftmals spielt bei der Verträglichkeit von Nahrungsmitteln die Menge eine entscheidende Rolle. Kleinere Mengen werden meist gut vertragen, bei größeren Mengen kann es zu Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Durchfällen oder Übelkeit kommen.



Tipps & Tricks

-  Essen Sie langsam, in Ruhe und in einer angenehmen Atmosphäre.
-  Kauen Sie die Speisen ausreichend und speicheln Sie Ihr Essen gut ein. Schon der Volksmund sagt: „Gut gekaut ist halb verdaut“.
-  Essen Sie 5 bis 6 kleine Mahlzeiten über den ganzen Tag verteilt.
-  Lassen Sie schwer verdauliche Speisen weg (z. B. Hülsenfrüchte, fettreiche Speisen etc.)
-  Meiden Sie scharfe Gewürze oder zu stark gewürzte Speisen.
-  Verwenden Sie Kräuter zum Würzen.
-  Konsumieren Sie keine sehr kalten oder sehr heißen Speisen und Getränke.
-  Vermeiden Sie stark erhitzte Fette, geröstete und frittierte Gerichte.
-  Trinken Sie Getränke ohne Kohlensäure.
-  Meiden Sie Alkohol.
-  Testen Sie ein Lebensmittel nach dem anderen, so können Sie leichter feststellen, ob Sie dieses vertragen.
-  Beachten Sie, dass die Verträglichkeit von Lebensmitteln an manchen Tagen variieren kann.

Lebensmittelauswahl sowie Koch- und Küchentechnik bei leichter Vollkost

Die nachfolgende Einteilung soll Sie bei der Lebensmittelauswahl unterstützen. Unten stehend finden Sie erfahrungsgemäß gut verträgliche Lebensmittel sowie diesen gegenübergestellt weniger geeignete Produkte.

Tipp: Die Menge ist entscheidend für die Verträglichkeit.
Kleinere Mengen werden meist gut vertragen.

Brot & Gebäck

Besser geeignet



- » Zwieback
- » Weißbrot
- » Semmel
- » Toastbrot
- » Misch-/Schwarzbrot
- » Knäckebrötchen
- » Grahamweckerl
- » fein vermahlene Vollkornbrot

Weniger geeignet



- » frisches Brot
- » grob gemahlene Vollkornbrot
- » Pumpernickel

Lassen Sie frisches Gebäck 1 bis 2 Tage abliegen. Altbackenes Brot ist leichter verträglich. Steigern Sie langsam den Anteil der Vollkornprodukte.

Mehl & Körner

Besser geeignet



- » Mehl
- » Vollkornmehl
- » Stärke
- » Puddingpulver
- » Grieß
- » Haferflocken
- » Hirse
- » Getreideflocken zart

Weniger geeignet



- » Kleie
- » Leinsamen
- » geschrotetes Getreide
- » Getreideflocken grob
- » Nüsse und Mandeln
- » Samen/Körner
- » z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbis-kerne etc.

Flocken, Samen und Kleie werden durch Einweichen bekömmlicher.

Beilagen

Besser geeignet



- » Erdäpfel/Püree
- » Reis
- » Nudeln/Vollkornnudeln
- » Nockerln
- » Knödel
- » Polenta
- » Hirse
- » Quinoa
- » Bulgur
- » Couscous

Weniger geeignet



- » Dinkelreis
- » Kartoffelpuffer
- » Braterdäpfel
- » Rösterdäpfel
- » Pommes frites
- » Kroketten
- » Backerbsen

Gemüse & Salat

Besser geeignet



- » Brokkoli
- » Fenchel
- » Karotten
- » Kochsalat
- » Knollensellerie
- » Kürbis
- » Mangold
- » Melanzani
- » Rote Rüben
- » Schwarzwurzeln
- » Spargel
- » Spinat
- » Tomaten
- » Zucchini
- » diverse Blattsalate

Weniger geeignet



- » Artischocken
- » Fisolen
- » Gurke
- » Hülsenfrüchte
- » Karfiol
- » Kohl
- » Kohlsprossen
- » Kohlrabi
- » Kraut
- » Lauch
- » Paprika
- » Pfefferoni
- » Pilze
- » Radieschen
- » Rettich
- » Rhabarber
- » Zuckermais
- » Zwiebel
- » Chicorée, Radicchio,
Endivien
- » Chinakohl

Gekochtes Gemüse ist besser verträglich.

Obst

Besser geeignet



- » Apfel
- » Banane
- » Brombeeren
- » Erdbeeren
- » Heidelbeeren
- » Himbeeren
- » Mango
- » Melone

Weniger geeignet



- » Birne
- » Dörrobst
- » Grapefruit
- » Johannisbeeren
- » kandiertes Obst
- » Kirschen
- » Marille
- » Nektarine/Pfirsich
- » Rhabarber
- » Weintrauben
- » Zwetschken

Obst wird verträglicher, wenn es geschält oder/und gekocht (Kompott, Obstmus) wird.

Süßes

Besser geeignet



- » Biskotten
- » Biskuit
- » Brandteig
- » Honig, Marmelade
- » Pudding
- » Milchbrot
- » gezogener Strudelteig
- » Topfencremen
- » Topfenteig
- » Rührteig

Weniger geeignet



- » Blätterteiggebäck
- » Buttercremetorten
- » frischer Germteig
- » Krapfen
- » Marzipan
- » Mohn-, Nusskuchen
- » Nougat
- » Plunderteig
- » Sahnetorte
- » üppige Cremes

Mehlspeisen, Süßigkeiten, Zucker sollten jedenfalls sparsam verwendet werden.

Milchprodukte

Besser geeignet



- » Milch
- » Buttermilch
- » Sauermilch
- » Molke
- » Joghurt
- » Topfen
- » Frischkäse / Hüttenkäse
- » Streichkäse fettarm
- » Milde Käsesorten
wie Edamer, Gouda etc.

Weniger geeignet



- » Crème fraîche
- » Schlagobers
- » Sauerrahm
- » Mascarpone
- » würzige Frischkäsesorten
- » fettreiche Käsesorten über 45 % F.i.T.
- » überreife scharfe Käsesorten
wie Pfeffer-, Schimmelkäse etc.

Verfeinern Sie Ihre Saucen mit Milch.

Eier

Besser geeignet



- » pochiertes Ei
- » weichgekochtes Ei

Weniger geeignet



- » gefüllte Eier
- » hartgekochtes Ei
- » Omelette
- » Spiegelei

Fisch

Besser geeignet



- » magere Fische wie Forelle, Saibling, Zander, Seehecht, Scholle, Barsch etc.

Weniger geeignet



- » fette Fische wie Aal, Hering, Karpfen, Makrele etc.
- » Gebratene Fischhaut
- » Fischkonserven
- » fertige Fischsalate
- » panierte Fische
- » Räucherfische
- » Rollmops, Russen
- » Shrimps

Fleisch, Geflügel & Wurst

Besser geeignet



- » magere Fleisch- und Wildsorten
- » mageres Geflügel ohne Haut
- » gekochte Schinkensorten (ohne Fettrand)
- » fettarme Wurst wie Krakauer, Putenwurst etc.
- » magere und milde Fleischsülze

Weniger geeignet



- » fette Fleischsorten wie Gans, Ente etc.
- » stark geräucherte und gepökelte Fleischwaren
- » Paniertes
- » scharf angebratenes Fleisch
- » Fleischkonserven
- » Innereien
- » fette Wurstsorten z.B. Hartwurst, Käsewurst, Leberkäse, Mortadella, Salami, Blut-, Bratwurst, Debreziner etc.
- » Rohschinken
- » Streichwurst
- » Pasteten
- » Speck

Öle & Fette

Besser geeignet



- » Butter
- » Margarine
- » Öle wie Rapsöl, Olivenöl etc.

Weniger geeignet



- » Bratenfett
- » Butterschmalz
- » Frittierfett
- » Mayonnaise
- » Schweineschmalz
- » Grammeln
- » Gänsefett

Wählen Sie eine fettarme Zubereitungsmethode für Ihre Speisen. Stark erhitzte Fette machen verschiedene Speisen erst schwer verträglich.

Gewürze & Kräuter

Besser geeignet



- » frische, tiefgekühlte, getrocknete Kräuter wie Petersilie, Oregano, Koriander etc.
- » Gewürze wie Muskat, Kümmel, Fenchel, Anis, Lorbeer, Safran, Piment etc.
- » Zimt
- » Vanille
- » Nelken
- » Kurkuma

Weniger geeignet



- » fertige Gewürzmischungen
- » scharfe Gewürze wie Pfeffer, Chili, Paprika, Curry etc.
- » fertige Dressings
- » fertige Gewürzsoßen
- » Knoblauch
- » Zwiebel
- » Kren
- » Senf
- » Kapern
- » Ingwer

Wählen Sie eine fettarme Zubereitungsmethode für Ihre Speisen. Verwenden Sie stattdessen Kräuter und Gewürze. Sie machen das Essen aromatisch, geschmackvoll und unterstützen die Verdauung.

Getränke

Besser geeignet



- » Wasser
- » stilles Mineralwasser
- » Kräutertee
- » schwarzer Tee
- » stark verdünnte Fruchtsäfte
- » stark verdünnte Gemüsesäfte
- » Malzkaffee
- » Kakao in kleinen Mengen

Weniger geeignet



- » Mineralwasser mit Kohlensäure
- » Limonaden mit Kohlensäure
- » Früchtetee
- » starker Bohnenkaffee
- » eisgekühlte Getränke
- » alkoholische Getränke

Koch- & Küchentechnik

Besser geeignet



- » Dämpfen
- » Dünsten
- » Kochen
- » Grillen
- » Garen in Bratfolie
- » Garen in Heißluft
- » Garen im Römertopf
- » Garen im Wok

Weniger geeignet



- » Einbrennen
- » starkes Anrösten
- » Räuchern
- » Speck-Ummantelungen
- » Frittieren
- » Panieren
- » Saucenzubereitung mit viel Schlagobers, Crème fraîche, Sauerrahm etc.



Tees und ihre positiven Wirkungen

Tee, vor allem Kräutertee, wirkt bei vielen Beschwerden wohltuend. Für eine Tasse (ca. 250 ml) gießen Sie ca. 2 Teelöffel Tee oder 1 Teebeutel mit kochendem Wasser auf und lassen den Tee 5–10 Minuten ziehen.

Teesorten

Übelkeit: Pfefferminze

Übelkeit, Erbrechen: Kamille

Magenbeschwerden: Ringelblume

Sodbrennen, Gastritis: Zitronenmelisse

Blähungen: Schafgarbe, Fenchel-Kümmel-Anis

Blähungen, Darmkrämpfe: Fenchel

Durchfall: Schwarzer oder Grüner Tee

Teemischungen

Darmentzündungen: Colitistee (Mischung aus der Apotheke)

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| » Käsepappel | » Eichenrinde und jeweils |
| » Brennnessel | ½ Teil Leinsamenschrot |
| » Kamille | » Tausendguldenkraut |
| » Eibischwurzel | » Gundelrebe |

1 TL der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen,
5–10 Minuten ziehen lassen.

Entzündungen im Mund: Mundspülung

- » Rosmarin
- » Bohnenkraut
- » Majoran
- » Salbei
- » Thymian

5 TL der Mischung sowie 1 Zimtstange und 3 Gewürznelken mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Abkühlen lassen und spülen.

Kaltwasserauszüge

Für eine Tasse (ca. 250 ml) benötigt man gut ca. 2 Teelöffel Tee und 200 ml kaltes Wasser. Beides in einer Kanne zugedeckt zwei bis acht Stunden ziehen lassen. Ab und zu umrühren. Nach dem Abseihen kann der Tee direkt getrunken werden.

Appetitlosigkeit: Tausendguldenkrauttee

1 TL mit 250 ml kaltem Wasser übergießen, 6–10 Stunden stehen lassen, erwärmen und nach dem Essen trinken

Durchfall: Heidelbeertee

2 EL mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, über den Tag verteilt trinken.

Käsepappel- und Salbeitee

wirken bei schmerzhaften

Entzündungen beruhigend.

Was tun bei ...

Entzündungen in Mund und Rachen

- » Trinken Sie zwischendurch kleine Mengen Flüssigkeit. Dies verhindert das Austrocknen der Mundschleimhaut.
- » Eiswürfel wirken zwischendurch beruhigend – mit Fruchtsaft oder Molke zubereitet, schmecken sie auch gut.
- » Gekühlte bis lauwarme Speisen werden meist als angenehm empfunden.
- » Bevorzugen Sie flüssige Nahrung in Form von Suppen, Milchshakes oder milden Fruchtsäften.

Sie können besonders schmerzhaftes Entzündungsgebiet im Mundbereich während des Essens auch medikamentös „betäuben“ – fragen Sie Ihre*n Ärztin*Arzt.

Schluckprobleme

- » Vermeiden Sie harte und bröselige Lebensmittel (z. B. Grahamweckerl, Körner, Samen, Brotkruste), grobfasriges Fleisch und Paniertes.
- » Meiden Sie Küchenkräuter.
- » Kleine gut gekaute Bissen lassen sich leichter schlucken.
- » Mixen Sie bei Bedarf fertig gekochtes Essen in der Küchenmaschine und richten Sie es appetitlich an.
- » Bevorzugen Sie weiche und breiige Speisen, z. B. Aufläufe, Knödel, Cremen, Pudding.
- » Obers, Butter, Öl bzw. Saucen zu Fleisch oder Beilagen lassen das Essen besser „gleiten“.
- » Obstmus, Fruchtsäfte

Ösophagusvarizen (erweiterte Blutgefäße in der Speiseröhre)

- » Kauen Sie Ihr Essen gut und schlucken Sie nur kleine Bissen.
- » Bei Fischgerichten achten Sie auf Gräten.

Verzichten Sie auf scharfkantige Speisen, z. B. Paniertes, Brotkruste, Müsli mit ganzen Körnern, getoastetes Brot, Croutons, grob gehackte Nüsse.

Sodbrennen und Gastritis

- » Essen Sie langsam mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.
- » Legen Sie sich nicht mit vollem Magen nieder, sondern „bewegen“ Sie sich.
- » Nehmen Sie Ihre Abendmahlzeit drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen ein.
- » Schlafen Sie mit leicht erhöhtem (30 °) Oberkörper, dadurch reduzieren Sie den Rückfluss der Magensäure.
- » Bei Übergewicht kann eine „moderate“ Gewichtsreduktion die Beschwerden lindern.
- » Meiden Sie kohlen säurehaltige Getränke, sehr hei ße und sehr kalte Flüssigkeiten sowie Früchtetees.
- » Meiden Sie Süßigkeiten.

Reduzieren Sie Ihren Kaffee-
genuss auf ein bis zwei Tassen
milden Kaffee pro Tag.

Appetitlosigkeit

- » Die beste Motivation ist ein schön gedeckter Tisch.
- » Kleine Portionen können oft leichter gegessen werden als große Portionen.
- » Halten Sie nicht an Ihren alten Essenszeiten fest. Stellen Sie Ihre aktuellen Bedürfnisse in den Vordergrund.
- » Lassen Sie sich von gut gefüllten Kekstellern, Obstschalen, Puddings und leckeren Knabbereien für zwischendurch verführen.
- » Eine Jause für unterwegs empfiehlt sich bei längeren Ausflügen.
- » Erinnern Sie sich an Ihre Lieblingsspeisen.
- » Bei anhaltender Appetitlosigkeit und unerwünschtem Gewichtsverlust können Sie Speisen kalorisch anreichern durch:
 - » hochwertige Pflanzenöle in Suppen, Soßen
 - » Butter oder Margarine in Cremesuppen, Aufläufen, Beilagen und Gemüse
 - » Obers in Puddings, Soßen, Cremesuppen
 - » Maltodextrin (Kohlenhydratpulver aus der Apotheke/Reformhaus, empfohlene Dosierung = 1 EL/Portion) in Topfencreme, Kompott, Fruchtmus etc
 - » Zusatznahrung

In Gesellschaft

fällt das Essen leichter.

Übelkeit und Erbrechen

- » Mehrere kleine Mahlzeiten sind für den Magen bekömmlicher als wenige große.
- » Morgendliche Übelkeit kann durch leicht verdauliche Snacks wie Kekse, Toastbrot, Knäckebrot etc. gelindert werden.
- » Als Zwischenmahlzeiten eignen sich kühle fruchtige Speisen wie Obstmus, Kompott, Kaltschalen und Sorbets.
- » Vermeiden Sie unangenehme Essensgerüche durch Lüften
- » Verlassen Sie sich auf Ihr Bauchgefühl und essen Sie, wann immer Ihr Magen es erlaubt.
- » Geben Sie Abneigungen gegenüber bestimmten Speisen z. B. Fleisch nach, probieren Sie stattdessen neue Geschmacksvarianten aus.
- » Trinken Sie schluckweise leicht gezuckerten kühlen Tee mit einer Prise Salz oder verdünntem Obstsaft.
- » Gesalzene Suppen wie Haferflockensuppe, Reissuppe oder eine klare Suppe mit Teigwaren können zu einer Besserung der Beschwerden beitragen.
- » Als Zwischenmahlzeiten können Sie leicht verdauliche Snacks wie Zwieback, getoastetes Weißbrot oder Biskotten zu sich nehmen.
- » Nach einer Magenoperation empfiehlt sich ein Ess-Trinkabstand von einer ½ Stunde.

Richten Sie die Speisen

appetitlich in kleinen Portionen an –

auch das Auge isst mit.

Entzündungen der Bauchspeicheldrüse

- » Um die Verdauung zu verbessern, ist eine ausreichende Gabe von Verdauungsenzymen wichtig – fragen Sie Ihre*n Ärztin*Arzt.
- » Eine strenge fettreduzierte Kost kann zu Nährstoffdefiziten führen – fragen Sie Ihre*n Diätolog*in.
- » Ernähren Sie sich kohlenhydratreich – besprechen Sie dies mit Ihrer*m Diätolog*in oder Ihrer*m Ärztin*Arzt.

Trinken Sie nur alkoholfreie Getränke.

Blähungen

- » Kümmel, Fenchel und Anis wirken bei Blähungen krampflösend. Verwenden Sie diese als Tee oder Gewürze.
- » Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, essen Sie langsam und kauen Sie gut.
- » Bewegung kann zu einer Linderung der Beschwerden beitragen.

Vorsicht bei kohlenensäurehaltigen

Getränken, diese können

Beschwerden auslösen.

Durchfall

- » Um Flüssigkeits- und Elektrolytverluste auszugleichen, ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig – dies gelingt am besten mit:
 - » Elektrolytlösungen aus der Apotheke
 - » 1 Liter Wasser, 60 ml Fruchtsirup, 1 gestrichener TL Salz
 - » ¼ Liter stilles Mineralwasser, ¼ Liter schwarzer Tee, ¼ Liter Multivitaminsaft
- » Zusätzlich stopfend wirken:
 - » Karottensuppe: 500 g Karotten reiben, mit ca. 1 Liter Wasser, etwas pflanzlicher Suppenwürze und Salz kochen; eventuell passieren
 - » Reissuppe: 50 g Rundkornreis mit Lorbeerblatt, Salz und Muskat in ¼ Liter Wasser weich kochen, 20 g geriebene Karotten dazugeben.
 - » Geschabter Apfel: 1–2 rohe Äpfel mit der Schale fein reiben und braun werden lassen.
 - » Bananenschnee: 1–2 reife Bananen mit der Gabel zerdrücken, eventuell fein aufschlagen und mit ein paar Tropfen Zitronensaft abschmecken.
 - » Mischung aus geriebenem Apfel, zerdrückter Banane und Zwieback oder Biskotten.
 - » Heidelbeeren getrocknet oder tiefgekühlt: Heidelbeeren kauen oder als Kompott mit wenig Zucker zubereiten.
 - » Weiters wirken Wasserkakao, weißer Reis oder Weißbrot stopfend.

Suchen Sie Ihre*n Ärztin*Arzt bei lang anhaltendem oder immer wiederkehrendem Durchfall auf.

Verstopfung

- » Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 1,5–2 Liter Flüssigkeit.
- » Ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Getreidebeilagen, Obst, Gemüse und frische Salate verbessern die Verdauung.
- » Müsli aus Getreideflocken, frischem Obst und Joghurt ist ein ideales Frühstück.
- » Meiden Sie „stopfende“ Lebensmittel wie Weißbrot, Bananen, Süßigkeiten, Kakao etc.
- » Ein Glas Wasser, Obst- oder Gemüsesaft auf nüchternen Magen regt die Verdauung an.
- » Konsumieren Sie regelmäßig Sauermilchprodukte, Joghurt, Buttermilch oder Kefir.
- » Lösliche Ballaststoffe auf pflanzlicher Basis aus der Apotheke lockern den Stuhl und „ernähren“ außerdem die gesunden Darmbakterien.
- » Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihren Stuhlgang und unterdrücken Sie nichts.
- » Massieren Sie morgens Ihren Bauch im Liegen im Uhrzeigersinn von rechts unten um den Nabel herum nach links unten, so aktivieren Sie Ihren Darm.

Durch Bewegung

kurbeln Sie

die Verdauung an.

Stoma (künstlicher Darmausgang)

- » Meiden Sie faserreiche Lebensmittel wie Spargel, Kraut, Fisolen, Schwarzwurzeln, Rhabarber und bevorzugen Sie geschältes Obst.
- » Meiden Sie unverdünnte Fruchtsäfte und säurereiche Obstsorten wie Ribisel, Zitrusfrüchte etc.
- » Eier, Fleisch, Fisch, Käse und Pilze können vermehrte Gas- und Geruchsbildung bewirken.
- » Petersilie, Preiselbeeren, Joghurt, grüner Salat und Spinat wirken geruchshemmend.
- » Alkohol verursacht eine vermehrte Entleerung.
- » Nächtliche Stuhlentleerungen vermeiden Sie, indem Sie abends früher essen.

Trinken Sie zwischen den

Mahlzeiten – Sie sollten täglich

ca. 1 Liter Harn ausscheiden.

Untergewicht

- » Beilagen können Sie durch Zugabe von Butter oder pflanzlichen Ölen gehaltvoll gestalten.
- » Verfeinern Sie Ihre Fleischsaucen und Nachtische mit kleinen Mengen Obers, Crème fraiche oder Sauerrahm.
- » Reichern Sie Ihre Mahlzeiten mit Maltodextrin an z. B. in Suppen, Getränken und Kompotten. Dieses Kohlenhydratkonzentrat ist geschmacksneutral und in Apotheken erhältlich.
- » Bei Bedarf Eiweißanreicherung durch Zusatznahrung, Pulver oder Shakes.
- » Zur Ergänzung der Nährstoffversorgung gibt es eine breite Palette an Zusatznahrung aus der Apotheke – trinken Sie diese langsam und in kleinen Schlucken über den Tag verteilt. Sie können Ihren Speiseplan mit bis zu 3 Flaschen pro Tag optimal ergänzen.

Fragen Sie Ihre*n Ärztin*Arzt oder Ihre*n Diätolog*in, welche Zusatznahrung für Sie am besten geeignet ist.

Literaturempfehlungen und Links zur Ernährungsinformation

Verband der Diätologen Österreichs; Krenn Verlag

Leicht & Bekömmlich – Kochen für Magen, Leber, Darm & Galle

Pensionsversicherung (PV)

www.pv.at

Verband der Diätolog*innen Österreichs

www.diaetologen.at

Verband der Ernährungswissenschaftler*innen

Österreichs (VEÖ)

www.veoe.org

ÖMCCV – Österreichische Morbus Crohn –

Colitis Ulcerosa Vereinigung

www.oemccv.at

Ilco – Österreichischer Stoma Selbsthilfe Dachverband

www.ilco.at

ÖGE – Österreichische Gesellschaft für Ernährung

www.oege.at

Notizen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Bitte beachten Sie!

Diese allgemeine Information kann kein persönliches Beratungsgespräch ersetzen. Die Mitarbeiter*innen des Reha-Zentrums stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

Viele weitere Informationen finden Sie auf www.pv.at.