



# LEICHTE VOLLKOST

## Entspannung und Erholung für Ihren Verdauungstrakt



**PENSIONSVERSICHERUNGSANSTALT**

# Inhalt

	Seite
<b>VORWORT</b> .....	2
<b>ALLGEMEINES</b> .....	3
<b>TIPPS</b> .....	4
<b>LEBENSMITTELAUSWAHL SOWIE KOCH- UND KÜCHENTECHNIK BEI LEICHTER VOLLKOST</b> .....	5
- BROT & GEBÄCK .....	5
- MEHL & KÖRNER .....	5
- BEILAGEN .....	6
- GEMÜSE & SALAT .....	6
- OBST .....	7
- SÜSSES .....	7
- MILCHPRODUKTE .....	7
- EIER .....	8
- FISCH .....	8
- FLEISCH, GEFLÜGEL, WURST .....	8
- ÖLE & FETTE .....	9
- GEWÜRZE & KRÄUTER .....	9
- GETRÄNKE .....	10
- KOCH- UND KÜCHENTECHNIK .....	10
<b>TEES UND IHRE POSITIVEN WIRKUNGEN</b> .....	11
<b>WAS TUN BEI:</b> .....	12
- ENTZÜNDUNGEN IN MUND UND RACHEN .....	12
- SCHLUCKPROBLEMEN .....	12
- ÖSOPHAGUSVARIZEN .....	12
- SODBRENNEN UND GASTRITIS .....	13
- APPETITLOSIGKEIT .....	13
- ÜBELKEIT UND ERBRECHEN .....	14
- ENTZÜNDUNGEN DER BAUCHSPEICHELDRÜSE .....	14
- BLÄHUNGEN .....	14
- DURCHFALL .....	15
- VERSTOPFUNG .....	15
- STOMA .....	16
- UNTERGEWICHT .....	16
<b>LITERATUREMPFEHLUNGEN UND LINKS ZUR ERNÄHRUNGSINFORMATION</b> .....	16

# VORWORT

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten!

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. Sie fördern damit Ihr persönliches Wohlbefinden für mehr Lebensqualität.

Diese Broschüre soll Sie mit nützlichen Tipps bei der praktischen Umsetzung und der Erreichung Ihrer Rehabilitationsziele unterstützen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!



Manfred ANDERLE  
Obmann der Pensionsversicherungsanstalt

**UNSERE VISION**  
Rehabilitation von Körper und Geist  
Lebensqualität als Ziel

# 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-Darmerkrankungen wie Gastritis, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa.
- Bei akuter und chronischer Bauchspeicheldrüsenerkrankung.
- Bei Gallensteinen.
- Bei chronischer Leberentzündung (Hepatitis).
- Nach Operationen von 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.

**„Erlaubt ist, was Ihnen bekommt.“**

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.

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



## TIPPS

- 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 (zB 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.
- Streichen 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 KÜCHEN-TECHNIK BEI LEICHTER VOLLKOST

Die nachfolgende Einteilung soll Sie bei der Lebensmittelauswahl unterstützen.

Erfahrungsgemäß gut verträgliche Lebensmittel sind unter 😊 angeführt.

Lebensmittel, die Beschwerden hervorrufen können, scheinen unter ☹ auf


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

😊	<b>BROT &amp; GEBÄCK</b>	☹
Zwieback Weißbrot Semmel Toastbrot Misch-/Schwarzbrot Knäckebrötchen Grahamweckerl fein vermahlene Vollkornbrot		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.		

😊	<b>MEHL &amp; KÖRNER</b>	☹
Mehl Vollkornmehl Stärke Puddingpulver Grieß Haferflocken Hirse Getreideflocken zart		Kleie Leinsamen geschrotetes Getreide Getreideflocken grob Nüsse und Mandeln Samen / Körner zB Sonnenblumen, Kürbis, etc.
✓ Flocken, Samen und Kleie werden durch Einweichen bekömmlicher.		



😊	<b>BEILAGEN</b>	😞
<p>Erdäpfel / Püree  Reis  Nudeln / Vollkornnudeln  Nockerln  Knödel  Polenta  Hirse  Quinoa  Bulgur  Couscous</p>		<p>Dinkelreis  Kartoffelpuffer  Braterdäpfel  Rösterdäpfel  Pommes frites  Kroketten  Backerbsen</p>

😊	<b>GEMÜSE &amp; SALAT</b>	😞
<p>Brokkoli  Fenchel  Karotten  Kochsalat  Knollensellerie  Kürbis  Mangold  Melanzani  Rote Rüben  Schwarzwurzeln  Spargel  Spinat  Tomaten  Zucchini  diverse Blattsalate</p>		<p>Artischocken  Fisolen  Gurke  Hülsenfrüchte  Karfiol  Kohl  Kohlsprossen  Kohlrabi  Kraut  Lauch  Paprika  Pfefferoni  Pilze  Radieschen  Rettich  Rhabarber  Zuckermais  Zwiebel  Chicoree, Radicchio  Endivien  Chinakohl</p>

✓ Gekochtes Gemüse ist besser verträglich.

😊	<b>OBST</b>	😞
<ul style="list-style-type: none"> <li>Apfel</li> <li>Banane</li> <li>Brombeeren</li> <li>Erdbeeren</li> <li>Heidelbeeren</li> <li>Himbeeren</li> <li>Mango</li> <li>Melone</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Birne</li> <li>Dörrobst</li> <li>Grapefruit</li> <li>Johannisbeeren</li> <li>kandiertes Obst</li> <li>Kirschen</li> <li>Marille</li> <li>Nektarine / Pfirsich</li> <li>Rhabarber</li> <li>Weintrauben</li> <li>Zwetschken</li> </ul>
<p>✓ Obst wird verträglicher, wenn es geschält oder/und gekocht (Kompott, Obstmus) wird.</p>		

😊	<b>SÜSSES</b>	😞
<ul style="list-style-type: none"> <li>Biskotten</li> <li>Biskuit</li> <li>Brandteig</li> <li>Honig, Marmelade</li> <li>Pudding</li> <li>Milchbrot</li> <li>gezogener Strudelteig</li> <li>Topfencremen</li> <li>Topfenteig</li> <li>Rührteig</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Blätterteiggebäck</li> <li>Buttercremetorten</li> <li>frischer Germteig</li> <li>Krapfen</li> <li>Marzipan</li> <li>Mohn-, Nusskuchen</li> <li>Nougat</li> <li>Plunderteig</li> <li>Sahnetorte</li> <li>üppige Cremen</li> </ul>
<p>✓ Mehlspeisen, Süßigkeiten, Zucker jeder Art sparsam verwenden.</p>		

😊	<b>MILCHPRODUKTE</b>	😞
<ul style="list-style-type: none"> <li>Milch</li> <li>Buttermilch</li> <li>Sauermilch</li> <li>Molke</li> <li>Joghurt</li> <li>Topfen</li> <li>Frischkäse / Hüttenkäse</li> <li>Streichkäse fettarm</li> <li>Milde Käsesorten wie Edamer, Gouda, etc.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème fraiche</li> <li>Schlagobers</li> <li>Sauerrahm</li> <li>Mascarpone</li> <li>würzige Frischkäsesorten</li> <li>fettreiche Käsesorten über 45 % F.i.T.</li> <li>überreife scharfe Käsesorten wie Pfeffer-, Schimmelkäse, etc.</li> </ul>
<p>✓ Verfeinern Sie Ihre Saucen mit Milch.</p>		



😊	EIER	😞
<p>pochiertes Ei weichgekochtes Ei</p>		<p>gefüllte Eier hartgekochtes Ei Omelette Spiegelei</p>

😊	FISCH	😞
<p>magere Fische wie Forelle, Saibling, Zander, Seehecht, Scholle, Barsch, etc.</p>		<p>fette Fische wie Aal, Hering, Karpfen, Makrele, etc. Gebratene Fischhaut Fischkonserven fertige Fischsalate panierte Fische Räucherfische Rollmops, Russen Shrimps</p>

😊	FLEISCH, GEFLÜGEL & WURST	😞
<p>magere Fleisch- und Wildsorten mageres Geflügel ohne Haut gekochte Schinkensorten (ohne Fettrand) fettarme Wurst wie Krakauer, Putenwurst, etc. magere und milde Fleischsülze</p>		<p>fette Fleischsorten wie Gans, Ente, etc. stark geräucherte und gepökelte Fleischwaren Paniertes scharf angebratenes Fleisch Fleischkonserven Innereien fette Wurstsorten zB Hartwurst, Käsewurst, Leberkäse, Mortadella, Salami, Blut-, Bratwurst, Debreziner, etc. Rohschinken Streichwurst Pasteten Speck</p>



## ÖLE & FETTE



Butter  
Margarine  
Öle  
wie Rapsöl, Olivenöl, etc.



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



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



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

✓ Kräuter und Gewürze machen das Essen aromatisch, geschmackvoll und unterstützen die Verdauung.



## GETRÄNKE



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



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



## KOCH- & KÜCHENTECHNIK



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



Einbrennen  
starkes Anrösten  
Räuchern  
mit Speck Umwickeln  
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.



TEESORTE	BEI
Pfefferminze	Übelkeit
Kamille	Übelkeit, Erbrechen
Ringelblume	Magenbeschwerden
Zitronenmelisse	Sodbrennen, Gastritis
Schafgarbe	Blähungen
Fenchel-Kümmel-Anis	Blähungen
Fenchel	Blähungen, Darmkrämpfe
Schwarzer oder Grüner Tee	Durchfall
TEEMISCHUNGEN	BEI
Colitistee (Mischung aus der Apotheke)	Darmentzündungen
Besteht aus jeweils 1Teil Käsepappel, Brennnessel, Kamille, Eibischwurzel, Eichenrinde und jeweils ½ Teil Leinsamenschrot, Tausendguldenkraut, Gundelrebe. 1 TL der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen, 5 – 10 Minuten ziehen lassen.	
Mundspülung	Entzündungen im Mund
Besteht aus jeweils 1 Teil Rosmarin, Majoran, Thymian, Bohnenkraut und Salbei. 5 TL der Mischung sowie 1 Zimtstange und 3 Gewürznelken mit 1 l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Abkühlen lassen und spülen.	
KALTWASSERAUSZÜGE	BEI
Tausendguldenkrauttee	Appetitlosigkeit
1 TL mit 250 ml kaltem Wasser übergießen, 6 – 10 Stunden stehen lassen, erwärmen und nach dem Essen trinken	
Heidelbeertee	Durchfall
2 EL mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, über den Tag verteilt trinken.	
✓ Käsepappel- oder Salbeitee wirkt 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 Entzündungsherde im Mundbereich während des Essens auch medikamentös „betäuben“ – fragen Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt.

### SCHLUCKPROBLEMEN

- Vermeiden Sie harte und bröselige Lebensmittel (zB 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, zB Aufläufe, Knödel, Cremes, 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.

- ✓ Verzicht auf scharfkantige Speisen, zB 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 kohlenensäurehaltige Getränke, sehr heiße und sehr kalte Flüssigkeiten sowie Früchtetees.
- Meiden Sie Süßigkeiten.

- ✓ Reduzieren Sie Ihren Kaffeegenuss 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.
  - Zusatznahrungen

- ✓ In Gesellschaft fällt das Essen leichter.

**WICHTIG: Ärztliche Abklärung der Beschwerden!**

## 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.
- Durch Lüften vermeiden Sie unangenehme Essensgerüche.
- Verlassen Sie sich auf Ihr Bauchgefühl und essen Sie, wann immer Ihr Magen es erlaubt.
- Geben Sie Abneigungen gegenüber bestimmten Speisen zB Fleisch, nach, probieren Sie stattdessen neue Geschmacksvarianten aus.
- Trinken Sie schluckweise leicht gezuckerten kühlen Tee mit einer Prise Salz oder verdünnten 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 Ärztin bzw. Ihren Arzt.
- Eine strenge fettreduzierte Kost kann zu Nährstoffdefiziten führen – fragen Sie Ihre Diätologin bzw. Ihren Diätologen.
- Ernähren Sie sich kohlenhydratreich – besprechen Sie dies mit Ihrer Diätologin bzw. Ihrem Diätologen oder Ihrer Ärztin bzw. Ihrem 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 Multivitamin-saft.
- 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 dazu geben.
  - 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, Weißbrot stopfend.

- ✓ Suchen Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren 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 ...
- Ein Glas Wasser, Obst- oder Gemüsesaft auf nüchternem 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 l 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 zB in Suppen, Getränken und Kompotten. Dieses Kohlenhydratkonzentrat ist geschmacksneutral und in Apotheken erhältlich.
- Bei Bedarf Eiweißanreicherung durch Zusatznahrungen, 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 Ärztin bzw. Ihren Arzt oder Ihre Diätologin bzw. Ihren Diätologen, welche Zusatznahrung für Sie am besten geeignet ist.

## LITERATUREMPFEHLUNGEN UND LINKS ZUR ERNÄHRUNGSMITTELS INFORMATION

Verband der Diätologen Österreichs; Krenn Verlag

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

**Pensionsversicherungsanstalt (PVA);** [www.pensionsversicherung.at](http://www.pensionsversicherung.at)

**Verband der Diätologen Österreichs;** [www.diaetologen.at](http://www.diaetologen.at)

**Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ);** [www.veoe.org](http://www.veoe.org)

**ÖMCCV – Österreichische Morbus Crohn – Colitis Ulcerosa Vereinigung;** [www.oemccv.at](http://www.oemccv.at)

**Ilco – Österreichischer Stoma Selbsthilfe Dachverband;** [www.ilco.at](http://www.ilco.at)

**ÖGE – Österreichische Gesellschaft für Ernährung;** [www.oege.at](http://www.oege.at)

Für den Inhalt verantwortlich:

CHEFÄRZTLICHER BEREICH der Pensionsversicherung



Stand: 7.2017  
Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller:  
Pensionsversicherungsanstalt, Friedrich Hillegeist-Straße 1, 1021 Wien  
Fotos: Archiv der PV  
DVR: 2108296