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 (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.
- Verzichten Sie auf stark erhitzte Fette, geröstete und frittierte Gerichte.
- Trinken Sie Getränke ohne Kohlensäure (30ml pro Kilogramm Körpergewicht).
- Meiden Sie Alkohol.
- Testen Sie ein Lebensmittel nach dem anderen. Empfehlenswert ist hierzu das Führen eines Ernährungstagebuches, in dem Sie Speisen und ggf. Beschwerden dokumentieren. So können Sie leichter feststellen, welche Lebensmittel Sie vertragen.

Notizen:

Quelle: Ernährungsmedizin 2018, Thieme Verlag 5 Auflage, H K Biesalski

KONTAKT

Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn:

Nadja Schellenberg
Diätassistentin VDD, Diabetesberaterin DDG
Tel: 05251 702-2266
Mail: n.schellenberg@bk-paderborn.de
Mo-Fr 7:00 - 15:30 Uhr

Sabine Götte
Diätassistentin VDD, Zusatzqualifikation Onkologie, Palliative care für Ernährungsfachkräfte DGP
Tel: 05251 702-2263
Mail: s.goette@bk-paderborn.de
Mo, Mi, Do 9:00 - 14:00 Uhr

St. Marien-Hospital Marsberg:

Irmgard Rieke
Diätassistentin, Ernährungsberaterin DGE, Diabetesberaterin DDG
Tel: 02992 605-6048
Mail: i.lammers@bk-marsberg.de

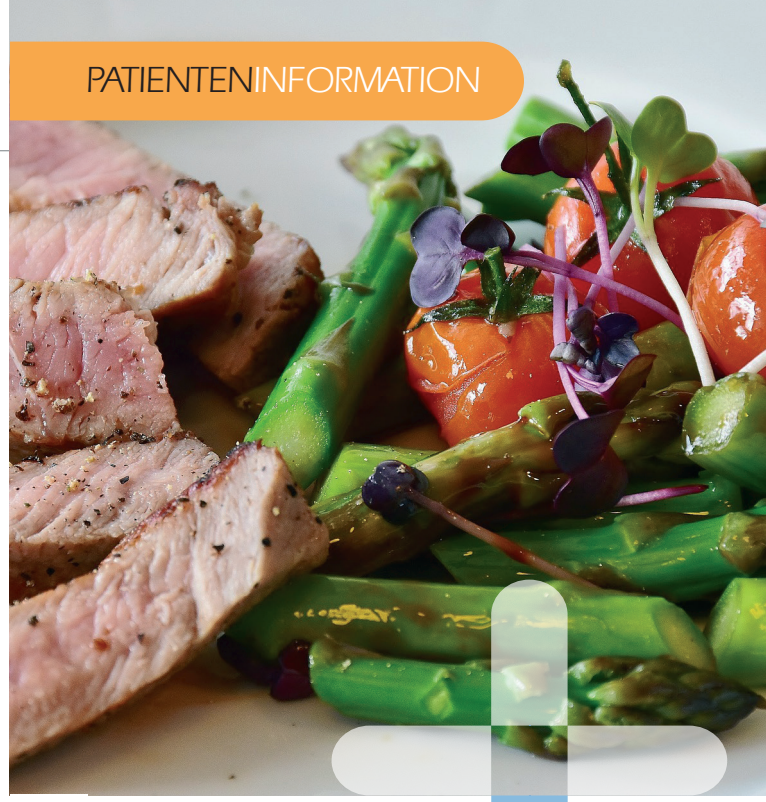
St. Johannisstift Paderborn

Birgit Langen
Diätassistentin, Diabetesassistentin
Tel: 05252 401-530
Mail: b.langen@johannisstift.de

Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn	St.-Marien-Hospital Marsberg	St. Johannisstift Paderborn
Husener Str. 46	Marienstr. 2	Reumontstr. 28
33098 Paderborn	34431 Marsberg	33102 Paderborn
info@bk-paderborn.de	info@bk-marsberg.de	info@johannisstift.de
www.bk-paderborn.de	www.bk-marsberg.de	www.johannisstift.de

BBT-Gruppe
Mit Kompetenz und Nächstenliebe im Dienst für die Menschen:
Die Krankenhäuser und Sozialeinrichtungen der BBT-Gruppe

PATIENTENINFORMATION



Angepasste Vollkost

Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn

St. Johannisstift
Ev. Krankenhaus

St.-Marien-Hospital Marsberg

ANGEPASSTE VOLLKOST

Liebe Patientin, lieber Patient,

die angepasste Vollkost ist eine vollwertige, ausgewogene Kost, bei der Lebensmittel oder Speisen, welche erfahrungsgemäß häufig Unverträglichkeiten auslösen, weggelassen werden können.

Die Kost ist gut bekömmlich und leicht verdaulich.
Diese Ernährungsweise kann Beschwerden lindern, sie hat jedoch keine Wirkung auf den Krankheitsverlauf.

Es sind keine Lebensmittel verboten, jedoch sollten Sie die individuelle Verträglichkeit einzelner Speisen **nacheinander** testen.

Ihr Team der Ernährungstherapie

EMPFEHLENSWERT

Brot: Brot vom Vortag, Brot aus fein vermahlenem Vollkornmehl, z.B. Grahambrot

Getreide: Haferflocken gegart

Gebäck: fettarme Sorten (z. B. Biskuit, Kekse), Quarkteig, Hefeteig vom Vortag

Beilagen: Fettarme Zubereitung von Kartoffeln, Reis, Nudeln

Gemüse: junge zarte Gemüsesorten (z.B. Karotten, Blumenkohl, Brokkoli, Kopfsalat, Feldsalat, Kürbis, Spinat, Zucchini, Kohlrabi, Pastinaken, gelbe Bohnen, rote Bete, Tomaten), Gemüse ohne Mehlschwitze zubereiten, sehr fein zerkleinerte Rohkost

Obst: rohes, reifes Obst, Bananen, weiche Pfirsiche ohne Haut, Himbeeren, Äpfel, Birnen (geschält) Erdbeeren, Melonen, Mango, Blaubeeren, Kompott

Fleisch: mageres, zartes Fleisch gekocht oder gegrillt, leicht angebraten

Wurst: magere Sorten (z. B. Aspik Aufschnitt, Geflügelwurst, roher oder gekochter Schinken ohne Fettrand, Bierschinken ungeräuchert)

Fisch: Magerfisch (z.B. Rotbarsch, Kabeljau, Seelachs, Hecht, Scholle, Forelle), gekocht, gedünstet oder gegrillt, leicht angebraten

Eier: Rührei, Eierstich

Milchprodukte: Ayran, Magermilch, Buttermilch, Joghurt, Kefir, Magerquark, milde und fettarme Käsesorten

Gewürze: Die Verträglichkeit von Gewürzen ist individuell verschieden.

Getränke: Gemüse- und Obstsäfte (evtl. verdünnt), Kräutertees, Wasser ohne Kohlensäure

Zubereitung: dünsten, dämpfen, grillen und braten mit wenig Bräunung (Wok, Bratfolie, Römertopf)

NICHT EMPFEHLENSWERT

Brot: frisches noch warmes Brot, grobes Vollkornbrot, frisches Hefebrot

Getreide: Frischkornbrei

Gebäck: fettreiche Sorten, wie Creme- oder Sahnetorte, Blätterteig, Fettgebäck (z.B. Berliner),Hefeteig frisch

Beilagen: fettreiche Zubereitung, wie Bratkartoffeln, Pommes frites, überbackene, fettige Aufläufe

Gemüse: schwer verdauliche, blähende Gemüsesorten (z.B. Gurken, Kohlgemüse, Pilze, Zwiebeln, Knoblauch, Hülsenfrüchte, Paprika, Mais, Lauch), Rohkost grob geschnitten

Obst: unreifes, saures Obst, Steinobst (Aprikose, Pflaume, Kirsche) Datteln, Weintrauben, Feigen, in Zuckersirup konservierte Früchte, Trockenobst, Nüsse, Zitrusfrüchte

Fleisch: fettreiche und stark gewürzte Sorten, scharf gebraten oder geräuchert

Wurst: stark geräucherter oder gewürzter Schinken, Salami, Pasteten, Speck, fettreiche Sorten

Fisch: fettreiche Sorten Fettfisch (z. B. Aal, Makrele, Karpfen, Räucherfisch, Fisch in pikanten Marinaden)

Eier: hartgekochte Eier, gebratene Eier, stark gezuckerte und fettreiche Eierspeisen

Milchprodukte: stark gezuckerte Milchprodukte, Schlagsahne, fettreiche und stark gewürzte Käsesorten

Gewürze: große Mengen scharfer Gewürze wie Chilli, Curry, Paprika, Senf, Essig, Pfeffer, Zwiebelpulver, Knoblauch, Ingwer, Cayennepfeffer

Getränke: alkohol- und koffeinhaltige Getränke, Limonade, Cola, kohlensäurehaltige Getränke

Zubereitung: panieren und frittieren, scharf und dunkel braten