



Informationsblatt für die **Angepasste Vollkost**

zur Unterstützung der Ernährungsberatung und -therapie

Was ist die **Angepasste Vollkost**?

Die **Angepasste Vollkost** folgt den Empfehlungen der **Vollkost unter Ausschluss individuell unverträglicher Lebensmittel**. Die Auswahl von Lebensmitteln, Speisen und Getränken sollte in Orientierung an einer **ausgewogenen Ernährung** nach Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) erfolgen.

Was sind die Ziele der **Angepassten Vollkost**?

Ziele der **Angepassten Vollkost** sind die **Linderung von Beschwerden** und die **Steigerung des Wohlbefindens**.

Welche Empfehlungen gibt es für die **Angepasste Vollkost**?

Generell gilt: **Die Verträglichkeit einzelner Lebensmittel ist individuell und regelmäßig auszutesten!** Die Therapie Ihrer Grunderkrankung steht dabei im Vordergrund. Um herauszufinden, welche Lebensmittel und Speisen Sie vertragen oder weniger gut vertragen, können Sie ein Ernährungstagebuch führen oder das Zusatzmaterial „Meine persönlichen Verträglichkeiten und Unverträglichkeiten“ nutzen.

Empfehlungen für die Mahlzeitengestaltung:

- Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt ein.
- Lassen Sie sich ausreichend Zeit beim Essen.
- Kauen Sie Ihre Speisen gründlich.
- Speisen und Getränke sollten beim Verzehr weder zu heiß, noch zu kalt sein.
- Gestalten Sie Ihre Kost abwechslungsreich und ausgewogen.

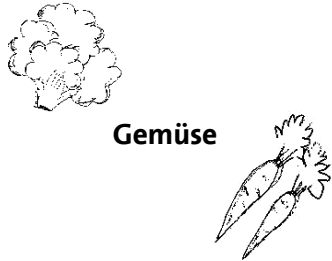
Empfehlungen für die Speisenzubereitung:

- Wählen Sie möglichst schonende, also fett- und röststoffarme Garverfahren, z. B. Dämpfen, Dünsten, Blanchieren oder Garen in der Folie.
- Meiden Sie fettreiche Zubereitungsarten, z. B. Frittieren oder Braten in viel Fett.
- Setzen Sie bei der Zubereitung Ihrer Speisen nur geringe Mengen Fett ein.
- Ersetzen Sie panierte Fleisch- und Fischgerichte durch naturgebratene Fleisch- und Fischgerichte.
- Bereiten Sie Ihre Speisen nicht zu scharf, zu salzig oder zu süß zu.
- Gegartes oder gründlich zerkleinertes Gemüse wird teilweise besser vertragen als in roher Form.
- Obst kann als Mus oder Kompott besser verträglich sein.
- Brot und Backwaren, die mindestens einen Tag alt sind, sind meist bekömmlicher als frische Ware.

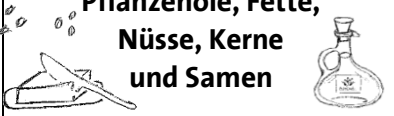
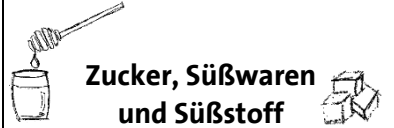
Welche Lebensmittel und Speisen werden entsprechend der **Angepassten Vollkost** erfahrungsgemäß gut und weniger gut vertragen?

In der nachfolgenden Tabelle sind Lebensmittel und Speisen aufgelistet, die erfahrungsgemäß gut beziehungsweise weniger gut vertragen werden. **Die Tabelle dient der Orientierung. Sie sollten Ihre individuelle Verträglichkeit regelmäßig testen!**

Erfahrungsgemäß gut verträgliche und erfahrungsgemäß weniger gut verträgliche Lebensmittel und Speisen entsprechend der *Angepassten Vollkost*:

Erfahrungsgemäß gut verträgliche Lebensmittel und Speisen:	Lebensmittelgruppen:	Erfahrungsgemäß weniger gut verträgliche Lebensmittel und Speisen:
- leicht verdauliche Gemüsesorten, z. B. Aubergine, Blattsalate, Blumenkohl- und Brokkoliröschen, Fenchel, junger Kohlrabi, Karotte, Kürbis, Mangold, Pastinake, Petersilienwurzel, Rote Beete, Sellerie, Spargelspitzen, Spinat, Steckrübe, Zucchini, gegarte oder geschälte Gurke ohne Kerne - schonend gegartes Gemüse - rohes Gemüse in kleinen Mengen oder fein zerkleinert als Rohkost	 Gemüse	- schwer verdauliche und blähende Gemüsesorten, z. B. Kohlgemüse (z. B. Weißkohl, Rotkohl, Rosenkohl, Grünkohl), Lauch, Oliven, Paprika, Pilze, Tomate, Sauerkraut, Wirsing, Zwiebel, rohe Gurke mit Schale und Kernen - scharfe Gemüsesorten, z. B. Radieschen, Rettich - Hülsenfrüchte, z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen
- reifes und säurearmes, frisches Obst, z. B. Apfel, Birne, Banane, Erdbeere, Himbeere, Melone - gegartes Obst, z. B. Apfelmus - passiertes Obst, z. B. Erdbeere, Himbeere - zuckerfreie oder leicht gezuckerte Obstkonserven	 Obst	- unreifes, saures und schwer bekömmliches Obst, z. B. Zitrusfrüchte, Avocado, Steinobst (z. B. Kirsche, Aprikose, Pflaume) - Trockenobst, z. B. Datteln, Feigen, Rosinen - sehr stark gezuckerte Obstkonserven
- feinkrumige (Vollkorn-) Brote und Brötchen je nach Verträglichkeit evtl. vom Vortag, z. B. Roggenbrot, Mischbrot, Grahambrot, Roggenbrötchen, helle Brötchen, Weißbrot - Toast, Zwieback, Knäckebrötchen - Biskuitkuchen, Quarkkuchen, Butterkekse, Hefekuchen vom Vortag	 Brot und Gebäck	- frische und grobkrumige Brote - Brote und Brötchen mit ganzen Körnern - fettreiches Gebäck, z. B. Blätterteigwaren, in Fett gebackenes Gebäck (z. B. Quarkbällchen, Krapfen bzw. Kräppel), Sahne- und Cremebackwaren
- verschiedene Getreidemehle, z. B. aus Weizen, Dinkel, Roggen in allen Typenzahlen und Vollkornmehle - Reis, Grieß, Hirse, Amaranth, Quinoa, Bulgur, Couscous, Graupen, Polenta - Nudeln und Vollkornnudeln - eingeweichte oder gegarte Getreideprodukte, z. B. Grießbrei, Reisbrei, Porridge - zarte Getreideflocken und Getreideflakes, z. B. zarte Haferflocken, Cornflakes	 Getreide und Getreideerzeugnisse	- nicht eingeweichte und nicht gegarte Getreidekörner in Müslis, Frischkornbreie - fettreiche Getreidezubereitungen, z. B. Getreidebällchen oder -bratlinge, Nudel- und Reissalate mit Mayonnaise

Erfahrungsgemäß gut verträgliche Lebensmittel und Speisen:	Lebensmittelgruppen:	Erfahrungsgemäß weniger gut verträgliche Lebensmittel und Speisen:
• schonend zubereitete Kartoffeln, z. B. als Pellkartoffeln (geschält), Petersilienkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelklöße aus gekochten Kartoffeln • weitere schonend zubereitete Beilagen, z. B. Semmelknödel, Serviettenknödel	Kartoffeln und Beilagen 	• fettreich und/oder mit vielen Röstaromen zubereitete Kartoffeln, z. B. Pommes frites, Bratkartoffeln, Kroketten, Röstli, Kartoffelpuffer, Chips, Kartoffelsalate mit Mayonnaise
• fettarme und magere Milch und Milchprodukte, z. B. Milch und Joghurt (bis 1,5 % Fett), Buttermilch, Kefir, Molke • Quark (bis 20 % Fett i. Tr.) • körniger Frischkäse, Frischkäse (bis 50 % Fett i. Tr.) • Käsesorten bis 45 % Fett i. Tr., z. B. Gouda, Emmentaler, Mozzarella, Parmesan, Edamer	Milch und Milchprodukte 	• vollfette Milch und Milchprodukte, z. B. Milch und Joghurt (ab 3,5 % Fett), Sahne, Schmand • Sahnequark, Mascarpone • würziger oder fettreicher Käse ab 45 % Fett i. Tr., z. B. Camembert, Limburger, Edelpilzkäse • Käsezubereitungen mit schwer verdaulichen Kräutern und Gewürzen, z. B. Frischkäse mit Pfeffer
• weich gekochte und schonend zubereitete Eier, z. B. Rührei, pochiertes Ei	Eier 	• hart gekochte Eier und fett- und röststoffreiche Zubereitungen, z. B. Eiersalat, Spiegelei, mit Eiern hergestellte Dips und Soßen (z. B. Mayonnaise, Sauce Hollandaise)
• fettarme, gegarte Fleischstücke, z. B. Hühnerbrustfilet, Putenbrust, Kalbfleisch, Schweine- oder Rinderfilet, fettarmes Hackfleisch wie Rinder- oder Kalbshackfleisch, Tartar, fettarmes Wildfleisch	Fleisch und Fleischerzeugnisse 	• fettreiches Fleisch, z. B. fettreiches Hackfleisch, Bauchfleisch • Geflügel mit Haut • rohes Fleisch, z. B. Mett • stark angebratenes, mariniertes oder paniertes Fleisch
• fettarme Wurst- und Fleischwaren, z. B. Koch- und Lachsschinken, Bratenaufschnitt, Corned Beef, Bierschinken, Lyoner, Sülze	Wurst 	• geräucherte, gepökelte, stark gewürzte und fettreiche Wurst- und Fleischsorten, z. B. Salami, Leberwurst, Teewurst, Hausmacherwurst, Speck
• fettarme und schonend zubereitete Fischarten ohne Haut, z. B. Kabeljau, Rotbarsch, Viktoriabarsch, Zander, Seelachs, Forelle • fettarme und schonend zubereitete Meeresfrüchte, z. B. Garnelen, Muscheln	Fisch und Schalentiere 	• fettreiche Fischarten, z. B. Aal, Makrele, Hering, Sardellen, Sardinen • panierte, frittierte oder gebackene Fische und Meeresfrüchte • Fischkonserven in Öl

Erfahrungsgemäß gut verträgliche Lebensmittel und Speisen:	Lebensmittelgruppen:	Erfahrungsgemäß weniger gut verträgliche Lebensmittel und Speisen:
in kleinen Mengen: - hochwertiges Pflanzenöl, z. B. Raps-, Oliven-, Lein-, Nussöl - Butter und Margarine - gemahlene Nüsse, z. B. gemahlene Haselnüsse, Mandeln	Pflanzenöle, Fette, Nüsse, Kerne und Samen 	- tierische und pflanzliche Fette und Öle in großen Mengen - ganze oder grob gehackte Nüsse, Kerne und Samen, z. B. Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Leinsamen
in kleinen Mengen: - Zucker, Traubenzucker, Süßstoff - Konfitüre, Gelee - Honig - Süßwaren wie Schokolade oder Gummibärchen	Zucker, Süßwaren und Süßstoff 	fett- und zuckerreiche Süßwaren in größeren Mengen, z. B. Nougat, Pralinen, Trüffel, Marzipan, Sahnebonbons
- Küchenkräuter, z. B. Petersilie, Dill, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Oregano, Salbei, Majoran, Liebstöckel - Gewürze, z. B. Muskat, Kümmel, Zimt, Vanille, Paprikapulver edelsüß - Salz	Kräuter und Gewürze 	- Lauchgewächse, z. B. Schnittlauch, Knoblauch, Bärlauch oder auch Knoblauchpulver und Zwiebelpulver - Meerrettich - scharfe Gewürze, z. B. Pfeffer, Curry, Paprikapulver scharf, Chili
- stilles Mineralwasser, Mineralwasser medium - Fruchtsaftchorlen aus bekömmlichen Obstsorten, z. B. Apfelsaftchorle (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) - Gemüsesäfte, z. B. Möhrensaft, Tomatensaft - Früchte- und Kräutertees, grüner und schwarzer Tee - röststoffarmer Bohnenkaffee, Getreidekaffee	Getränke 	- spritziges Mineralwasser - Fruchtsäfte und Nektare in purer Form, z. B. Orangensaft - stark gesüßte Getränke, z. B. Limonaden, Eistees - stark gerösteter und sehr starker Bohnenkaffee - alkoholische Getränke



Literatur:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2021): Angepasste Vollkost. 3. Auflage.
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2017): Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE. Online verfügbar unter: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/> (abgerufen am 02.11.2021).
Hauner, H.; Beyer-Reiners, E.; Bischoff, G.; Breidenassel, C.; Ferschke, M.; Gebhardt, A.; Holzapfel, C.; Lambeck, A. Meteling-Eeken, M.; Paul, C.; Rubin, D.; Schütz, T.; Volkert, D.; Wechsler, J.; Wolfram, G.; Adam, O. (2019): Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). Aktuelle Ernährungsmedizin 44: 384-419.
Höfler, E.; Sprengart, P. (2018): Praktische Diätetik. Grundlagen, Ziele und Umsetzung der Ernährungstherapie. 2. Auflage Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.
Kluthe, R.; Dittrich, A.; Everding, R.; Gebhardt, A.; Hund-Wissner, E.; Kasper, H.; Rottka, H.; Rabast, U.; Weingart, A.; Wild, M.; Wirth, A. Wolfram, G. (2004): Das Rationalisierungsschema 2004 des Berufsverbandes Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM) e. V., der Deutschen Adipositas Gesellschaft e. V., der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin (DAEM) e. V., der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) e. V., des Verbandes der Diätassistenten - Deutscher Bundesverband (VDD) e. V. und des Verbandes der Diplom-Oecotrophologen (VDOE) e. V.. Aktuelle Ernährungsmedizin 29: 245-253.
Merten, L. (2020): Basisernährung bei Unverträglichkeiten und gastrointestinalen Erkrankungen: „Leichte Vollkost“ heißt jetzt „Angepasste Vollkost“. Online verfügbar unter: <https://www.ernaehrungs-umschau.de/online-plus/22-01-2020-leichte-vollkost-heisst-jetzt-angepasste-vollkost/> (abgerufen am 02.11.2021).

Impressum

Herausgeber:

Hochschule Fulda
Leipziger Str. 123
36037 Fulda

Kontakt:

Regionales Innovationszentrum Gesundheit und Lebensqualität Fulda (RIGL-Fulda)
Modellprojekt für die diätetische Versorgung im Raum Fulda (MoDiVe)
www.hs-fulda.de/rigl-fulda/modive

Verantwortung:

Prof. Dr. Kathrin Kohlenberg-Müller

Konzeption und graphische Gestaltung:

Maren Peuker, Laura Hoffmann, Nadja Noll, Talitha Wiegand
Stefanie Kelz, Carolin Moser

Version 2, Stand: November 2021

In Kooperation mit:



Lizenz:



Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Keine Bearbeitungen 4.0 International (CC-BY-ND) zugänglich. Um eine Kopie dieser Lizenz einzusehen, konsultieren Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>.