

Leichte Vollkost

Helios Klinikum Gotha

	Meist verträglich	Häufig unverträglich
Milch, Milchprodukte und Eier	Fettarme Milch 1,5 %, Fettarme Milchprodukte Joghurt, Buttermilch, Quark, Frischkäse, milde Käsesorten bis 45 % Fett i. Tr., weich gekochte Eier, fettarmes Rührei	Vollmilch, Joghurt über 3,5 % Fett, Schmand, Sahne, Sahnequark, Mascarpone, würzige und fettige Käsesorten über 45 % i. Tr., Schimmelkäse, Mayonnaise, Spiegeleier, hartgekochte Eier
Fleisch, Fleischprodukte und tierische Fette	Mageres Fleisch Putenbrust, Hühnerbrustfilet, Kalbfleisch, Schweinelende, Rinderfilet, Wildfleisch (fettarm zubereitet), Koch-/Lachsschinken, luftgetrockneter Schinken, magerer Bratenaufschnitt	Fette Fleischteile Hackfleisch und Bauchspeck, Geflügel mit Haut, Ente, Gans, stark gebratenes, mariniertes oder paniertes Fleisch, Räucher- und Pökelwaren, Würste, Salami, Fleischkonserven
Fisch, Fischprodukte und Meeresfrüchte	Magere Fischarten Kabeljau, Rotbarsch, Viktoriabarsch, Zander, Seelachs, Forelle Magere Meeresfrüchte Hummer, Garnelen, Muscheln, in kleinen Mengen Lachs und Thunfisch	Fettige Fischarten Aal, Makrele, Hering, Sardellen, Sardinen, Räucherfische, panierte, frittierte oder gebackene Fische oder Meeresfrüchte, Fischkonserven
Getränke und Genussmittel	Stilles Mineralwasser, leichte Obstsaftschorlen, Gemüsesäfte, Früchte- und Kräutertees, grüner Tee und Getreidekaffee, kleine Mengen Salz, Zucker sowie Honig und Süßwaren, maximal ein Teelöffel Zucker in Ihren Kaffee oder Tee	Bohnenkaffee, Fruchtsäfte und Eistees, kohlenstoffreiche Getränke und Limonaden, alkoholische Getränke Fett- und zuckerreiche Süßwaren Schokolade

	Meist verträglich	Häufig unverträglich
Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Pilze	<p>Leicht verdauliche und schonend gegarte Gemüsesorten Karotten, Kürbis, Zucchini, Spinat, Sellerie, Mangold, Aubergine, Fenchel, Spargel, junge grüne Bohnen, Pastinake, Blattsalate, milde Kräuter, Pell- und Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Klöße</p>	<p>Blähende Gemüsesorten Kohl, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Paprika, Tomaten und Pilze</p> <p>Scharfes Gemüse Radieschen, Rettich, stark prozessierte/stark gebratene Gemüse</p> <p>Scharfe Gewürze Pfeffer, Chili, Senf, Bratkartoffeln, Pommes frites etc.</p>
Obst und daraus hergestellte Produkte	<p>Reifes Obst und säurearmes Obst Bananen, milde Apfelsorten, Birnen, Pfirsiche, Himbeeren, Blaubeeren, Weintrauben ohne Kerne, Melonen, Obstmus, Kaltschalen, gekochtes Obst</p>	<p>Unreifes Obst und rohes Steinobst Pflaumen, Kirschen und Aprikosen</p> <p>Obst mit kleinen Kernen Erdbeeren, Kiwi, Zitrusfrüchte, Trockenobst, gezuckerte Obstkonserven</p>
Brot, Backwaren, Teigwaren und Getreideprodukte	<p>Feinkrumige (Vollkorn-)Brote und Brötchen vom Vortag, Zwieback, Nudeln, Getreideflocken, Porridge</p> <p>weichgekocht Grieß, Hirse, Reis, Amaranth, Quinoa, Kuchen aus Quark-Öl-Teig, Hefe- oder Rührteig, Obstkuchen ohne Sahne & Baiser, einfache Kekse</p>	<p>Grobe bzw. frische Brote und Brötchen, Brote mit ganzen Körnern, Müsli, Frischkornbreie, Blätterteigwaren, Fettgebackenes, Sahne- und Cremebackwaren, frisches Hefengebäck</p>
Pflanzenöle, Nüsse und Samen	<p>Kleine Mengen Pflanzenöl Raps-, Lein-, Nuss-, Olivenöl, kleine Mengen Butter/-schmalz ungehärtete reine Pflanzenmargarine, Kokosfett, Nussmehle, Nussmus in kleinen Mengen</p>	<p>Große Mengen Pflanzenöle und Butter, Margarine, (teil-)gehärtete Fette, tierisches Schmalz, ganze oder grob gehackte Nüsse sowie Samen, scharfkantige Nüsse und Samen</p>



Die Leichte Vollkost ist eine vollwertige und ausgewogene Ernährungsweise und versorgt Ihren Körper mit allen notwendigen Nährstoffen.

Allgemeine Empfehlungen



Essen Sie fünf bis sechs kleine Mahlzeiten am Tag, statt drei große Mahlzeiten!



Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich!



Verzehren Sie die Speisen weder zu heiß, noch zu kalt!



Bereiten Sie Ihr Essen schonend zu – Dämpfen, Dünsten, Kochen, Garen in Folie, Grillen ohne Fett!

Kontakt

Helios Klinikum Gotha, Heliosstraße 1, 99867 Gotha, T (03621) 220-0, F (03621) 220-228