



Aus „Leichte Vollkost“ wird „Angepasste Vollkost“



Oktober 2022

Die seit vielen Jahren bekannte Kostform „Leichte Vollkost“ wird aufgrund neuer wissenschaftlicher Empfehlungen in „Angepasste Vollkost“ umbenannt. Die „Angepasste Vollkost“ rückt die individuelle Auswahl verträglicher Lebensmittel stärker in den Fokus.



Wissenschaftlicher Hintergrund


Bereits im Jahr 1978 wurde der Begriff „Leichte Vollkost“ (früher bekannt unter dem Begriff „Schonkost“) eingeführt. Diese Empfehlungen sind im Rationalisierungsschema von 2004 wissenschaftlich beschrieben und dienen Kliniken und ernährungstherapeutischen Fachkräften als Grundlage für das Kostformangebot.

Die aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen werden im „**Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP)**“ neu beschrieben und wurden im Dezember 2019 veröffentlicht. Sie lösen die Empfehlungen des Rationalisierungsschemas von 2004 ab. Der LEKuP dient als Orientierungshilfe für das Verpflegungsangebot im ambulanten und stationären Bereich.

Der Begriff „Leichte Vollkost“ wird im Leitfaden durch die Kostformbeschreibung „**Angepasste Vollkost**“ abgelöst. Beschrieben ist die Kost weiterhin als Kostform bei unspezifischen Unverträglichkeiten und gastrointestinalen Erkrankungen. Neu ist, dass der Fokus auf eine individuell ausgerichtete Kost gesetzt wird, in der unverträgliche Lebensmittel und Zubereitungsarten zu meiden sind. Es gilt nach wie vor die seit Jahren bekannte Empfehlung „**Erlaubt ist, was bekommt**“.



Haben Sie noch Fragen?

Wir beraten Sie gerne!
Das Team der Ernährungsberatung erreichen Sie unter:
 ernaehrung@apetito.de