



Geeignete Lebensmittel der „Angepassten Vollkost“



November 2022

Angepasste Vollkost: Lebensmittelübersicht

Lebensmittelgruppe	Beispiele
Brot und Backwaren	Weizen-, Roggen-, Mischbrotbrötchen (außer sehr frisches Brot), fein gemahlene Vollkornbrote, Toast, Zwieback, Biskuit, einfache Rühr- oder Hefekuchen, Obstkuchen, Kuchen oder Gebäck aus Quark-Öl-Teig
Kartoffeln	Fettarm zubereitete Sorten wie z.B. Speise-, Petersilien-, Pellkartoffeln, Klöße, Kartoffelpüree
Gemüse	Frisches und gegartes (Tiefkühl-)Gemüse: alle leicht verträglichen Sorten wie z.B. Möhren, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Champignons, Pastinake, Steckrübe, Kürbis, Zucchini, je nach Verträglichkeit mild angemachte Salate
Getreideprodukte	Ungesüßtes Müsli, Getreideflocken, Grieß, Reis, Nudeln, Hirse, Couscous, Porridge, Reiswauffeln, Polenta
Obst	Alle Sorten je nach Verträglichkeit, Obstkompott oder Fruchtmus, je nach Verträglichkeit auch kleine Mengen Nüsse, Samen und Kerne
Getränke	Mindestens 1,5 l pro Tag in Form von Wasser, Mineralwasser (still oder medium), verdünnte Fruchtsäfte, Tee, milder Kaffee
Milch und Milchprodukte	Milch, Joghurt, Quark, fettarme Käsesorten, Frischkäse, fettarme Milchprodukte (meistens besser verträglich als die Vollfett-Variante)
Fleisch	Mageres Fleisch ohne sichtbares Fett
Fisch	Fisch aus nicht überfischten Beständen, z.B. Seelachs, Kabeljau, aber auch kleinere Portionen Makrele, Lachs und Hering, Fisch ohne sehr fettreiche Soßen
Wurstwaren	Fettarme Wurstsorten, wie z.B. gekochter Schinken, Geflügelwurst/-brust, Bierschinken, Bratenaufschnitt, Aspik, Corned Beef, Lachsschinken
Süßer Aufstrich	Konfitüre oder Marmelade, Honig
Eier	Weich gekochte Eier, Omelette, Rühreier



Geeignete Lebensmittel der „Angepassten Vollkost“



November 2022

Quellen und weitere Informationen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e-V. (DGE) (2021): Neue DGE-Infothek "Angepasste Vollkost", [online] <https://www.dge.de/presse/pm/neue-dge-infothek-angepasste-vollkost/> [15.11.2022].
- Hauner H et. al. (2019): Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP), [online] <https://www.dge.de/uploads/media/Hauner-H-2019-Leitfaden-Ernaehrungstherapie-in-Klinik-und-Praxis-LEKuP.pdf> [16.11.2022].
- Merten L (2020): Basisernährung bei Unverträglichkeiten und gastrointestinalen Erkrankungen: „Leichte Vollkost“ heißt jetzt „Angepasste Vollkost“, [online] <https://www.ernaehrungs-umschau.de/online-plus/22-01-2020-leichte-vollkost-heisst-jetzt-angepasste-vollkost/> [15.11.2022].



Haben Sie noch Fragen?

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