

Es ist erlaubt, was bekommt: Die Leichte Vollkost

Unverträglichkeiten auf einzelne Lebensmittel können bei Gesunden, aber auch bei Menschen mit Erkrankungen der Verdauungsorgane auftreten.

Die Leichte Vollkost unterscheidet sich von der normalen Vollkost durch das Weglassen von Lebensmitteln oder Speisen, die häufig Unverträglichkeiten wie Sodbrennen, Magendruck, Blähungen und Völlegefühl auslösen. Sie zeichnet sich weiterhin durch eine schonende Zubereitung aus.

Die Verträglichkeit von Speisen und Getränken ist individuell unterschiedlich, so dass jede Person selber ausprobieren muss, welche Lebensmittel vertragen werden und welche nicht. Prinzipiell gilt: „Es ist erlaubt, was bekommt“.

Folgende Lebensmittel wurden von Patienten sehr häufig als schlecht verträglich eingestuft:

- * Hülsenfrüchte
- * Gurkensalat
- * frittierte Speisen
- * Weißkohl
- * kohlen säurehaltige Getränke
- * Grünkohl
- * fette Speisen
- * Paprikagemüse
- * Sauerkraut
- * Rotkohl
- * süße und fette Backwaren
- * Zwiebeln
- * Wirsing
- * Pommes frites
- * Hartgekochte Eier

(Quelle: Praxis der Diätetik und Ernährungsberatung. Hippokrates Verlag Stuttgart 2001)



Aus dieser Auflistung wird deutlich, dass bestimmte Zubereitungsverfahren wie Fritieren, in Fett backen und starkes Braten die Bekömmlichkeit von Speisen beeinflussen.

apetito zuhaus bietet Leichte Vollkost-Menüs an und verzichtet hierbei auf schwerverträgliche Lebensmittel und Lebensmittelzubereitungen. Die Menüs der leichten Vollkost enthalten darüber hinaus maximal 35 Gramm Fett pro Menü. Sie sind aufgrund der schonenden und fettarmen Zubereitung, der milden Würzung und wegen des Verzichts auf allgemein schwer bekömmliche Lebensmittel besonders gut verträglich.

apetito zuhaus, Tel. 0 18 02 – 22 79 79
(0,06 €/Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

www.apetito-zuhaus.de