



Ernährung bei

Erkrankungen der Verdauungsorgane

Magen, Darm, Leber, Galle



Ernährung bei Erkrankungen der Verdauungsorgane

Die „Leichte Vollkost“

Vinzenz von Paul Kliniken gGmbH, Ernährungs- und Diätberatung,
Marienhospital Stuttgart, Böheimstraße 37, 70199 Stuttgart
Telefon: (07 11) 64 89-28 63
Internet: www.marienhospital-stuttgart.de

Inhalt: Elisabeth Höfler, Petra Sprengart
Gestaltung: Christine Unrath
Druck: Offizin Chr. Scheufele GmbH + Co KG
Bestellnummer: 9605000098

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier
7. überarbeitete Auflage, Stuttgart 2007



Guten Appetit! Dieses Zeichen markiert Lebensmittel, die Sie unbesorgt essen können

Lebensmittel, die Sie auf ihre Verträglichkeit prüfen müssen, erkennen Sie an dem „Plus-Minus-Piktogramm“



Vorsicht! Das gekreuzte Besteck signalisiert, dass diese Lebensmittel zu Beschwerden führen können

Vorwort	5
Vorab notiert	6
Gesund leben	7
Ernährungstipps	
1. Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel	8
2. Fettreiche Nahrungsmittel	10
3. Eiweißreiche Nahrungsmittel	11
4. Getränke	12
Kochtipps	13
Ernährungsvorschläge	14
Austauschtabelle für Fette	20
Adressen, Quellenverzeichnis, Büchertipps	24
Eigene Notizen	25

Liebe Patientin,
lieber Patient,

Sie haben Beschwerden an den Verdauungsorganen. Nach operativen Eingriffen oder chronischen Erkrankungen an Magen, Dünn- oder Dickdarm, Bauchspeicheldrüse, Leber oder Gallenblase benötigen Sie vorübergehend oder längerfristig eine therapiegerechte Ernährung. Auch wenn Sie auf bestimmte Nahrungsmittel und Speisen mit Beschwerden, zum Beispiel Völlegefühl oder Blähungen reagieren, ist eine angepasste Ernährung angezeigt.

Die „Leichte Vollkost“, auch Basisdiät genannt, ist ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Diese Diät beinhaltet als Grundschemata Empfehlungen, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ausgerichtet werden müssen. Ziel ist ein individuelles Ernährungskonzept.

Je nach Erkrankung und Verträglichkeit der Speisen kann das Ernährungskonzept erweitert oder an beschwerdeintensive Phasen angepasst werden. Als Richtlinie für die Auswahl von Nahrungsmitteln und Speisen sollten Sie sich die individuelle Verträglichkeit und Akzeptanz setzen. Einseitige Ernährung,

wie sie in den organbezogenen Schonkostformen, zum Beispiel Magen-, Leber- und Darmschonkost, immer wieder propagiert und aus Verunsicherung auch häufig praktiziert wird, birgt das Risiko einer Mangelernährung. Heute gilt: „Der Patient kann und soll essen, was er verträgt.“ Natürlich nur, solange dies mit einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung in Einklang steht.

Diese Broschüre möchte Ihnen einen Weg aufzeigen, wie Sie gesund und therapieunterstützend essen können, ohne auf starre Diätpläne zurückzugreifen. Sie kann nicht das persönliche Beratungsgespräch mit einer Diätassistentin oder einem Diätassistenten ersetzen. Aber Sie vermittelt Ihnen grundlegende Informationen – beispielsweise zur Auswahl bekömmlicher Lebensmittel, über Ess- und Ernährungsverhalten und über die richtige Zubereitung Ihres Essens.

Gute Besserung wünscht
Ihre Vinzenz von Paul
Kliniken gGmbH

Unser Tipp: Säfte, auch gemischt mit Milchprodukten oder Gemüsebrühe, und gut verdauliches Obst wirken appetitanregend.

Es gibt kein „Patentrezept“ für die Basisdiät. Denn zu unterschiedlich sind die Beschwerden und Reaktionen auf einzelne Speisen. Mitentscheidend für die Verträglichkeit von Lebensmitteln ist neben der Auswahl und Zubereitung auch Ihre Einstellung zum Essen. Beherrzigen Sie die folgenden Faustregeln:

Öfter kleine Mahlzeiten

Probieren Sie aus, ob Sie mehrere kleine Mahlzeiten besser vertragen als drei Hauptmahlzeiten. Gerade wenn Sie untergewichtig und appetitlos sind, können Sie so mehr Nährstoffe und Energie aufnehmen.

Die richtige Würze

Küchenkräuter und Gewürze erhöhen mit ihren ätherischen Ölen Geschmack und Bekömmlichkeit der Speisen. Meiden Sie jedoch allzu scharf gewürzte Gerichte.

Was Ihnen wohl bekommt

Lebensmittel werden als schwer oder leicht verdaulich bezeichnet. Hier bestehen teilweise erhebliche Unterschiede in der Beurteilung. Die nebenstehende Liste schwer bekömmlicher Speisen ist deshalb nur als Empfehlung zu verstehen. Letztlich müssen Sie Ihr persönliches Ernährungskonzept danach erstellen, was Ihnen bekommt.

„Gut gekaut ist halb verdaut“

Das Sprichwort stammt nicht von ungefähr. Durch intensives Kauen werden Speisen gut eingespeichelt und die enthaltenen Stoffe, vor allem die Kohlenhydrate, vorverdaut. So können sie Ihren Körper bei der Verdauungsarbeit unterstützen.

Kalorien nach Maß

Wichtig ist, dass Sie Ihrem Körper die Kalorienmenge zuführen, die er tatsächlich braucht. Übergewicht führt zu Herz-Kreislaufbelastungen, Untergewicht birgt die Gefahr einer Unterversorgung des Körpers mit lebensnotwendigen Stoffen. Der Kalorienbedarf ist von Ihrer körperlichen Tätigkeit und Ihrem Ausgangsgewicht abhängig.

Abwechslungsreich essen

Gönnen Sie sich auf Ihrem Kostplan Abwechslung. Zum Beispiel:

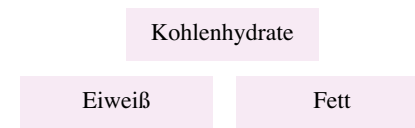
Gemüse ist ein wichtiger Vitamin-, Mineralstoff- und Ballaststoffträger. Essen Sie also reichlich davon – warm oder als Rohkostsalat.

Mehr- und Vollkornbrote sollten Sie täglich essen. Das Weißbrot ist auch in der Basisdiät passé.

Früchte schmecken gut und sind gesund. Sie können alle Obstsorten essen, die Ihnen gut bekommen. Tauschen Sie Säfte und Kompott zugunsten von Frischobst aus.

Schwere Kost
Zwiebeln, Gurkensalat, Hülsenfrüchte, Paprika, harte Eier, fette Backwaren und Speisen, geräucherte oder scharfe Speisen, kohlenwasserstoffhaltige oder alkoholische Getränke

Eine ausgewogene und bedarfsdeckende Ernährung setzt sich aus drei grundlegenden Bausteinen zusammen:



Aus diesen Nährstoffen gewinnt der Körper seine Energie. Darüber hinaus enthält die Nahrung aber noch

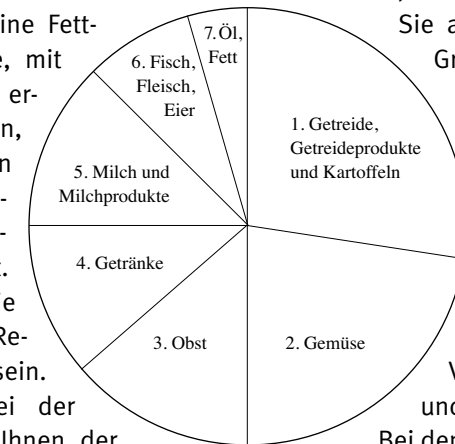
andere Bausteine, die für den Organismus ebenso lebensnotwendig sind: Vitamine, Mineralstoffe und Wasser. Sie werden auch als energiefreie Nährstoffe bezeichnet.

Vor allem in der Genesungsphase sollten Sie Ihrem Körper eine vitamin- und mineralstoffreiche Kost zuführen. Den Nährstoff Wasser brauchen Sie in erstaunlich großen Mengen: 1,5 bis 2 Liter Trinkflüssigkeit täglich gelten als Richtwert.

Der Kreis für eine gesunde Ernährung

Um Ihnen für Ihren Speiseplan eine Orientierung zu geben, sind auf den Seiten 14 bis 19 Kostvorschläge für die Mittags- und Abendmahlzeiten abgedruckt. Im Anschluss daran finden Sie eine Fett-

austauschtabelle, mit deren Hilfe Sie ermitteln können, wieviel Fett in den verschiedenen Nahrungsmitteln so steckt. Keine Sorge, Sie müssen kein Rechenkünstler sein. „Erste Hilfe“ bei der Planung leistet Ihnen der nebenstehende Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



nahrung. Die einzelnen Abschnitte des Ernährungskreises sind unterschiedlich groß. Das hat einen guten Grund: Je umfangreicher das Segment, desto mehr können

Sie aus der jeweiligen Gruppe essen. Wer Getreideprodukte, Obst und Gemüse in den Vordergrund stellt, isst richtig. Diese Lebensmittel enthalten viele Kohlenhydrate, Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe. Bei den Gruppen vier und fünf ist es wichtig, dass sie regelmäßig auf dem Menüplan stehen.

Unser Tipp: Bevorzugen Sie Nahrungsmittel aus den ersten drei Segmenten des „Ernährungskreises“.

Ihre Diät fängt schon im Supermarkt an. Was lege ich in den Einkaufskorb, und was lasse ich besser im Regal stehen? Wir möchten Ihnen für die Auswahl aus dem großen Warenangebot einen Leitfaden an die Hand geben. Dabei wird der Einfachheit halber die Einteilung in die drei Energiebausteine Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß beibehalten. Sie werden feststellen, dass sich die nach Nährstoffgehalt geordneten Lebensmittel leicht in für Sie „geeignete“ und in „ungeeignete Gruppen“ unterteilen lassen.

1. Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel

Die Kohlenhydrate sind für Sie eine wichtige Nährstoffgruppe. Sie kommen in vielen Lebensmitteln vor: Getreideerzeugnisse, Gemüse, Kartoffeln, Früchte und alle mit Zucker hergestellten Nahrungsmittel enthalten diesen Baustein. Für Sie ist es wichtig, dass Sie die Produkte auswählen, die Ihre Verdauung nicht unnötig belasten und zu Beschwerden führen. Mit anderen Worten: Eine leicht verdauliche Kost mit reichlich Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen. Allzuoft wird eine einseitige Ernährung praktiziert, indem überwiegend Weißbrot, ausschließlich gekochte Speisen oder Brei-

speisen ausgewählt werden. Diese Schonkostformen gelten heute als überholt: Sie leben von „Verbotlisten“ und unattraktiven Speiseplänen. Ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich nicht einmal belegt.

Modernen Erkenntnissen entsprechend, unterteilen Sie die kohlenhydrathaltigen Lebensmittel am besten in drei Gruppen: Die Nahrungsmittel der *Gruppe A* können Sie ohne Bedenken essen. Sie sind leicht bekömmlich, und vor allem Obst und Gemüse kann als Frischkost verzehrt werden.

Auch die Nahrungsmittel der *Gruppe B* enthalten überwiegend Kohlenhydrate. Unserer Erfahrung nach werden sie aber unterschiedlich vertragen. Vielleicht achten Sie gerade im Anschluss an eine Operation oder bei starken Beschwerden darauf, diese Lebensmittel zunächst nur in kleineren Mengen zu essen.

Die Nahrungsmittel der *Gruppe C* sind als schwer verdaulich einzustufen. Sie belasten oftmals die Verdauungsorgane. Falls Sie aber doch einmal Lust auf Linsen oder Sauerkraut haben, probieren Sie es ruhig aus. Sie erinnern sich an die Regel: Alles was mir gut bekommt, ist auch für meine Diät geeignet.



Gruppe A

Brot und Getreideerzeugnisse: Mischbrot, Knäckebrötchen, Mehrkornbrot, Brötchen, Weizen, Grünkern, Roggen, Mais, Reis und daraus hergestellte Erzeugnisse wie Mehl, Grieß, Stärke, Sago, Grütze, Graupen, Flocken, Teigwaren
Kartoffeln: Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kräuter- und Kümmelkartoffeln, Püree, Klöße
Gemüse: Auberginen, Artischocken, Bleichsellerie, Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Eissalat, Endivie, Fenchel, Feldsalat, Gurken als Gemüse zubereitet, Karotten, Kresse, Kohlrabi, Kopfsalat, Rote Beete, Sellerie, Schwarzwurzeln, Spinat, Tomaten, Zucchini

Obst: Apfel, Ananas, Aprikosen, Banane, Brombeeren, Erdbeeren, Feigen, Heidelbeeren, Himbeeren, Kiwi, Mango, Melone, Mandarine, Nektarine, Pfirsich, Orange



Gruppe B

Brot und Getreideerzeugnisse: grobkörniges Schrotbrot, Roggenvollkornbrot, Pumpernickel
Kartoffelgerichte: Kartoffelsalat, Bratkartoffeln
Gemüse: Rohkost in großen Mengen, Bohnen, Erbsen, Radieschen, Rettich, Pilze, Essiggurken, Mixed Pickles
Obst: Zitrusfrüchte oder säurereiche Obstsaft in größeren Mengen, Birnen, Rote Johannisbeeren, Kirschen, Stachelbeeren, Weintrauben



Gruppe C

Kartoffelgerichte: Frittierte oder röststoff- und fettreiche Kartoffelgerichte, z. B. Kartoffelpuffer, Kroketten, Pommes frites
Gemüse: Gurkensalat, Hülsenfrüchte, Rotkraut, Weißkraut, Sauerkraut, Paprikaschoten, Lauch
Obst: Mirabellen, Pflaumen, Zwetschgen



Kohlenhydrathaltige Lebensmittel



Sichtbare Fette

Streichfette: Butter, Margarine, Schmalz
Fette für die Speisezubereitung: Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Weizenkeimöl, Sojaöl

Fette Nahrungsmittel



Versteckte Fette

Fleisch: alle fettreichen Fleischteile
Wurst: Salami, Mettwurst, Leberwurst
Fertigprodukte: Suppen, Mayonnaise, Saucen
Fisch: Hering, Aal, Schillerlocken
Gebäck: Torten, Rührkuchen, Blätterteig
Eier, Milchprodukte, Käse, Nüsse

2. Fettreiche Nahrungsmittel

Fett ist in pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln enthalten. Für Ihre Diät unterteilen Sie diesen Nährstoff am besten wieder in Gruppen, und zwar in die sichtbaren und in die versteckten Fette.

Fett liefert unserem Körper viel Energie, ist also sehr kalorienhaltig. Daher sollten Sie nicht mehr als 60 bis 80 Gramm pro Tag davon essen. Optimal wäre eine Aufteilung dieser Menge in circa 30 g Streichfett und Fett für die Zubereitung von Speisen (etwa zum Braten oder Marinieren) und 30 g verstecktes Fett. Unterschätzen Sie diesen Faktor nicht. Der Fettgehalt vieler Nahrungsmittel ist beträchtlich. In der Fettaus-tauschtabelle ab Seite 20 finden Sie hierzu genaue Angaben.

Für Untergewichtige ist Fett ein idealer Energieträger. Für diesen Patientenkreis ist es wichtig, dass fettreichere, aber leicht verdauliche Produkte ausgewählt werden. Wer zunehmen möchte, kann sich beispielsweise zunutze machen, dass Frischkäse in verschiedenen Fettgehaltsstufen angeboten wird.

Apropos Fett: Bevorzugen Sie Fette mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie regulieren den Fettstoffwechsel und beugen Arteriosklerose vor.

3. Eiweißreiche Nahrungsmittel

Eiweiß ist für die Aufbauvorgänge im Körper ein unverzichtbarer Nährstoff. Ihren täglichen Eiweißbedarf können Sie mit einer abwechslungsreichen Kost abdecken. In den nebenstehenden Kästen ist aufgelistet, welche eiweißreichen Lebensmittel Sie im Rahmen Ihrer Diät essen können:

In der *Gruppe A* sind eiweißreiche, aber gleichzeitig fettarme Produkte aufgeführt. Dennoch müssen Sie auch beim Verzehr dieser Lebensmittel das Kalorienlimit beachten, das Sie sich gesetzt haben. Als Faustregel können Sie sich merken: Je eiweißhaltiger ein Nahrungsmittel ist, umso weniger Fett enthält es.

Die Lebensmittel der *Gruppe B* enthalten ebenfalls reichlich Eiweiß. Bei der Herstellung werden sie beispielsweise durch intensives Räuchern oder Braten schwerer verdaulich. Probieren Sie aus, ob Sie diese Produkte vertragen.

Bei einer abwechslungsreichen Lebensmittelauswahl ist der Eiweißbedarf in jedem Fall reichlich gedeckt. Unser Tipp: Neben Fleisch und Wurst können Getreidegerichte Ihren Speiseplan bereichern.



Gruppe A

Fleisch: mageres Schweine-, Rind- und Kalbfleisch, Geflügel, Wild
magerer Wurst: Geflügelwurst, Rinderwurst, Schinkensülze und andere Sülzen, Bierschinken, gekochter Schinken
Mager- und Mittelfettfische: Kabeljau, Schellfisch, Seelachs, Forelle, Hecht, Rotbarsch/Goldbarsch, Scholle, Heilbutt
Käse bis max. 45 % F. i. Tr.: Frischkäse, Schichtkäse, Limburger, Romadur, Harzer, Mainzer, Bauernhandkäse, Schmelzkäse, Butterkäse, Camembert, Gouda, Edamer, Tilsiter
Eier: Rühreier, pochierte Eier, Eierstich, weichgekochte Eier

Eiweißreiche Nahrungsmittel



Gruppe B

Räucherwaren: geräucherter Schinken, geräucherte Fischwaren, z. B. Schillerlocken oder Heringe
Röststoffreiche Gerichte: Ungarisches Gulasch, Hirtenfleisch, Schmorbraten mit fettreichen Soßen, Schaschlik, Rouladen mit Speck- und Zwiebelfüllung und Ähnliches



Gruppe A

Tee: Schwarztee, Früchte- und Kräutertee

Mineralwasser

säurearme Säfte: z. B. Apfelsaft, Multivitamin-saft, Gemüsesaft

Milch: Buttermilch, Vollmilch, Kakao, Kefir

Getränke



Gruppe B

Kaffee

säurereiche Obstsäfte: z. B. Grapefruitsaft oder Roter Johannisbeersaft

Limonade: mit viel Brause oder Kohlensäure
alkoholische Getränke

4. Getränke

Bei den Getränken lassen sich wieder die folgenden, bereits bekannten Kategorien bilden: In der *Gruppe A* sind die Getränke aufgelistet, die für Sie ohne Weiteres geeignet sind.

In der *Gruppe B* finden Sie die Getränke, die immer wieder als beschwerdeauslösend benannt werden. Dazu gehört auch Kaffee. Umgehen Sie dieses Problem, indem Sie röststoffarme Kaffeesorten einkaufen. Der Koffeingehalt des Kaffees hat keine Auswirkung auf die Verdauungsorgane. Falls Sie gerne Zitrus-säfte oder andere säurereiche Säfte mögen, können Sie diese Getränke mit Mineralwasser mischen und dadurch die Bekömmlichkeit erhöhen.

Was Sie zum Thema Alkohol wissen sollten: Auch wenn es unter der Kategorie „bedingt erlaubt“ steht – das Gläschen Wein oder Bier sollten Sie sich nur im Rahmen eines gesundheitsbewussten Umgangs mit alkoholischen Getränken genehmigen. **Bei Erkrankungen der Leber und Bauchspeicheldrüse besteht absolutes Alkoholverbot!**

Die Lebensmittel und Zutaten sind gekauft, jetzt kommt es auf die geeignete Zubereitung an. Mit den richtigen Kräutern und Gewürzen und mit Garmethoden, die die Vitamine und Mineralstoffe in den Nahrungsmitteln schonen, unterstützen Sie Ihre Diät. Die Friteuse sollte daher besser ungenutzt im Schrank stehen bleiben. Ebenso wenig empfehlenswert ist das Braten in viel Fett. Auch ohne diese fettreichen Lösungen bleiben Ihnen viele Zubereitungsmöglichkeiten, mit denen Sie Ihre Mahlzeiten abwechslungsreich gestalten können.

Gut gegart

Dünsten – Garen in wenig Fett und Eigenflüssigkeit. Beim Dünsten bleiben sowohl Geschmack als auch Nährstoffe, Farbe und Form weitgehend erhalten. Diese Garmethode eignet sich für Gemüse, Geflügel und Fischgerichte.

Dämpfen – Garen im Wasserdampf. Das Aroma und die Nährstoffe von Gemüse, Kartoffeln und Obst können Sie schonen, indem Sie die Lebensmittel in einen Siebeinsatz geben und dämpfen.

Garen im Dampfdrucktopf – Garen unter hohem Druck. Im Dampfdrucktopf können beispielsweise Fleischgerichte, Gemüse und Kartoffeln schonend und schnell zubereitet werden.

Braten – eine Alternative zum Schmoren. Ob im Topf, in der Pfanne oder im Backofen: Wichtig ist, dass Fleisch, Fisch, Geflügel und anderes fettarm zubereitet werden. Um Fett einzusparen, können auch Alu- und Bratfolie, beschichtete Pfannen oder Römertopf verwendet werden.

Gut gewürzt

Geben Sie Ihrem Essen die richtige Würze. Verwenden Sie reichlich Küchenkräuter und Gewürze. Sie erhöhen damit den Wohlgeschmack und die Bekömmlichkeit Ihrer Speisen – beispielsweise mit Muskat, Kümmel, Fenchel, Salbei, Basilikum oder Dill.

Ernährungsvorschläge für Patienten: Vegetarische Gerichte

Energie: 1800 bis 2100 kcal (7560 bis 8820 KJ)

Mahlzeiten	Mögliche Zusammensetzung der Mahlzeiten	Energie in kcal
Frühstück	Tee	
	Kondensmilch	
	Brot, z. B. Grahambrot	100 g
	Butter oder Margarine	10 g
	Marmelade	25 g
	Magerquark oder fettarmer Belag	50 g 30 g
		ca. 400
Zwischenmahlzeit	Obst, z. B. Banane	150 g
		ca. 130
Mittagessen	Suppe	250 g
	vegetarisches Gericht	ca. 300 g
	Gemüse oder Gemüsesalat	150 g
	Blattsalat	ca. 40 g
	Obst oder anderes Dessert	
		ca. 520
Zwischenmahlzeit	Obst, z. B. Erdbeeren,	150 g
	Fruchtjoghurt, 1,5 % Fett	150 g
		ca. 120–170
Abendessen	Tee	
	Brot, z. B. Leinsamenbrot	100 g
	Butter oder Margarine	10 g
	fettarmer Belag, z. B.	80 g
	vegetarischer Aufstrich oder Frischkäse oder fettarmer Hartkäse	
	Tomate, Senfgurke, Salat	
Spätmahlzeit	Obst, z. B. Apfel	100 g
		ca. 60–100

Menübeispiele für die Mittagsmahlzeit und das Abendessen



Salat
Gefüllte Aubergine mit Gemüse
Tomatensauce
Reis
Ananasquark

Bouillon mit Karottenstreifen
Gratinierter Chicorée o. Fenchel
Käsesauce
Kartoffeln
Himbeerquark

Ravioli gefüllt mit Spinat und Ricotta
Zucchinisauce
Radicchio
Erdbeer-Melonen-Cocktail



Bunter Salat mit Geflügelbrüstchen
Grahambrot

Apfel-Sellerie-Rohkost
Kassler-Scheiben

Spinat- oder Zucchinikuchen
Dillsauce
bunter Salat

Ernährungsvorschläge für Patienten: Fischgerichte

Energie: 1800 bis 2100 kcal (7560 bis 8820 KJ)

Mahlzeiten	Mögliche Zusammensetzung der Mahlzeiten	Energie in kcal
Frühstück	Tee	
	Kondensmilch	
	Brot, z. B. Grahambrot	100 g
	Butter oder Margarine	10 g
	Marmelade	25 g
	Magerquark oder fettarmer Belag	50 g 30 g
		ca. 400
Zwischenmahlzeit	Obst, z. B. Banane	150 g
		ca. 130
Mittagessen	Suppe	250 g
	Fisch	ca. 180 g
	Gemüse oder Gemüsesalat	150 g
	Beilagen:	
	Kartoffeln oder	180g
	Reis (Rohgewicht) oder	40 g
	Teigwaren (Rohgewicht)	50 g
	Blattsalat	ca. 40 g
Obst oder anderes Dessert		
		ca. 500
Zwischenmahlzeit	Obst, z. B. Erdbeeren,	150 g
	Fruchtjoghurt, 1,5 % Fett	150 g
		ca. 120–170
Abendessen	Tee	
	Brot, z. B. Leinsamenbrot	100 g
	Butter oder Margarine	10 g
	fettarmer Belag	80 g
	Tomate, Senfgurke, Salat	
		ca. 500
Spätmahlzeit	Obst, z. B. Apfel	100 g
		ca. 60–100

Menübeispiele für die Mittagsmahlzeit und das Abendessen



Gurkensuppe
Forelle in Bratfolie mit Gemüse
Dillkartoffeln
Orange

Tomatensuppe
Kabeljaufilet auf Gemüse
Reis
Birne mit Schokoladensauce

Salatvorspeise
Gegrillter Heilbutt
Grilltomaten
Kartoffeln
Kiwi



Mozzarella mit Tomatenscheiben und Basilikum
Weizenschrotbrot

Kalter Braten mit pikantem Dip
Karottensalat oder Gemüsestifte
Roggenmischbrot

Kräuteromelett gefüllt mit Schinken, Spargel o. ä.
Blumenkohl-Brokkoli-Karottensalat

Ernährungsvorschläge für Patienten: Fleischgerichte

Energie: 1800 bis 2100 kcal (7560 bis 8820 KJ)

Mahlzeiten	Mögliche Zusammensetzung der Mahlzeiten	Energie in kcal
Frühstück	Tee	
	Kondensmilch	
	Brot, z. B. Grahambrot	100 g
	Butter oder Margarine	10 g
	Marmelade	25 g
	Magerquark oder fettarmer Belag	50 g 30 g
		ca. 400
Zwischenmahlzeit	Obst, z. B. Banane	150 g
		ca. 130
Mittagessen	Suppe	250 g
	fettarmes Fleisch	ca. 100 g
	Gemüse oder Gemüsesalat	150 g
	Beilagen:	
	Kartoffeln oder	180 g
	Reis (Rohgewicht) oder	40 g
	Teigwaren (Rohgewicht)	50 g
	Blattsalat	ca. 40 g
Obst oder anderes Dessert		
		ca. 500
Zwischenmahlzeit	Obst, z. B. Erdbeeren,	150 g
	Fruchtjoghurt, 1,5 % Fett	150 g
		ca. 120–170
Abendessen	Tee	
	Brot, z. B. Leinsamenbrot	100 g
	Butter oder Margarine	10 g
	fettarmer Belag,	80 g
	Tomate, Senfgurke, Salat	
		ca. 500
Spätmahlzeit	Obst, z. B. Apfel	100 g
		ca. 60–100

Menübeispiele für die Mittagsmahlzeit und das Abendessen



Brokkolipüreesuppe
Hähnchenbrust o. Putenschnitzel
Currysauce mit Früchten
Gemüsereis
Radicchio-Fenchelsalat
Melonen-Trauben-Salat

Rote-Beete-Suppe
Tafelspitz mit Wurzelgemüse
Bouillon mit Meerrettich
Kräuterkartoffeln
Apfel-Zimt-Joghurt

Flädlesuppe
Hackbraten
Tomatensauce
Auberginen-Zucchini-Gemüse
Kartoffelpüree
Bananen-Mandarinensalat



Gekochter Schinken
Staudensellerie-Rohkost
Leinsamenbrot
Butter

Gemüsetoast mit
Tomaten und Käse
Blattsalat

Pellkartoffeln oder
Bircher-Benner-Kartoffeln
Kräuterquark
Salat

Käse		
10 Gramm Fett sind enthalten in:		
35 g	Brie	50 % Fett i. Tr.
35 g	Butterkäse	50 % Fett i. Tr.
30 g	Camembert	60 % Fett i. Tr.
45 g	Camembert	45 % Fett i. Tr.
50 g	Camembert	40 % Fett i. Tr.
75 g	Camembert	30 % Fett i. Tr.
30 g	Doppelrahmfrischkäse bis	85 % Fett i. Tr.
35 g	Edamerkäse	45 % Fett i. Tr.
40 g	Edamerkäse	40 % Fett i. Tr.
60 g	Edamerkäse	30 % Fett i. Tr.
35 g	Edelpilzkäse	50 % Fett i. Tr.
35 g	Emmentalerkäse	45 % Fett i. Tr.
40 g	Goudakäse	45 % Fett i. Tr.
230 g	Hüttenkäse	
50 g	Limburgerkäse	40 % Fett i. Tr.
115 g	Limburgerkäse	20 % Fett i. Tr.
60 g	Mozzarella	
40 g	Parmesankäse	
40 g	Romadurkäse	50 % Fett i. Tr.
75 g	Romadurkäse	30 % Fett i. Tr.
200 g	Schichtkäse	20 % Fett i. Tr.
40 g	Schmelzkäse	45 % Fett i. Tr.
90 g	Speisequark	40 % Fett i. Tr.
200 g	Speisequark	20 % Fett i. Tr.
3300 g	Speisequark	mager
35 g	Tilsiterkäse	45 % Fett i. Tr.
60 g	Tilsiterkäse	30 % Fett i. Tr.

Austauschtabelle für Fette

In diesem Kapitel finden Sie Fett-austauschtabellen für die unterschiedlichen Lebensmittelgruppen. Wenn Sie sich aus den vorangegangenen Ernährungsvorschlägen die Sparte herausgesucht haben, die auf Ihren Bedarf zugeschnitten ist, können Sie nun mit Hilfe dieser Tabellen Ihren täglichen Speiseplan abwechslungsreich zusammenstellen. Unser Ernährungsvorschlag gibt Ihnen dabei nur den groben Rahmen vor. Welches Produkt Sie aus den einzelnen Lebensmittelgruppen wählen, bleibt Ihnen überlassen – solange Sie die Vorgaben für die tägliche Fettmenge nicht überschreiten. Wir empfehlen allerdings, nur solche Produkte untereinander auszutauschen, die innerhalb einer Lebensmittelgruppe/Tabelle stehen. (Die hier angegebenen gerundeten Werte sind entnommen aus: Souci, S., u. a.: Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwerttabellen, Stuttgart 2004)

Milch- und Milchprodukte		
10 Gramm Fett sind enthalten in:		
280 g	Vollmilch	3,5 % Fett
625 g	Milch, fettarm	1,5 bis 1,8 % Fett
285 g	Joghurt	3,5 % Fett
625 g	Joghurt, fettarm	1,5 bis 1,8 % Fett
285 g	Kefir	3,5 % Fett
100 g	Kondensmilch	10 % Fett
130 g	Kondensmilch	7,5 % Fett
30 g	Sahne	30 % Fett
95 g	Sahne	10 % Fett
55 g	Sauerrahm	20 % Fett

Hartschalenobst	
10 Gramm Fett sind enthalten in:	
20 g	Erdnüsse
15 g	Haselnüsse
20 g	Mandeln
15 g	Walnüsse

Streich- und Kochfette	
10 Gramm Fett sind enthalten in:	
12 g	Butter
10 g	Butterschmalz, Schweineschmalz
10 g	Speiseöl, z. B. Rapsöl
13 g	Margarine, auch Diätmargarine
25 g	Halbfettmargarine

Ei	
10 Gramm Fett sind enthalten in:	
90 g	Hühnerei (Gesamtei-Inhalt) ein Ei der Gewichtsklasse M wiegt etwa 60 g und enthält 6,7 g Fett

Kartoffeln	
10 Gramm Fett sind enthalten in:	
25 g	Kartoffelscheiben, ölgeröstet, gesalzen (Kartoffelchips)
30 g	Kartoffelstäbchen, ölgeröstet, gesalzen (Kartoffelsticks)
70 g	Pommes frites, verzehrfertig, ungesalzen

Fleisch- und Wurstwaren

10 Gramm Fett sind enthalten in:

90 g	Bierschinken
35 g	Blutwurst
40 g	Bockwurst
40 g	Bratwurst
30 g	Cervelatwurst
165 g	Corned beef, deutsch
35 g	Fleischkäse
40 g	Fleischwurst
40 g	Frankfurter Würstchen
35 g	Gelbwurst
60 g	Jagdwurst
40 g	Kalbsbratwurst
40 g	Kalbskäse
270 g	Kochschinken
35 g	Leberpastete
35 g	Leberwurst
35 g	Lyoner
25 g	Mettwurst
30 g	Mortadella
40 g	Münchener Weißwurst
30 g	Salami
15 g	Speck, durchwachsener
40 g	Wiener Würstchen

Geflügel

10 Gramm Fett sind enthalten in:

105 g	Brathuhn
60 g	Ente
30 g	Gans
50 g	Suppenhuhn
1000 g	Truthahn, Brust
280 g	Truthahn, Keule

Wild

10 Gramm Fett sind enthalten in:

330 g	Hase
300 g	Hirsch, mager
280 g	Reh, Rücken

Kalbfleisch

10 Gramm Fett sind enthalten in:

160 g	Kalbfleisch, Brust
715 g	Kalbfleisch, Filet
370 g	Kalbfleisch, Hals
280 g	Kalbfleisch, Keule
385 g	Kalbfleisch, Kotelett

Rindfleisch

10 Gramm Fett sind enthalten in:

190 g	Rindfleisch, Bug
70 g	Rindfleisch, Brust
250 g	Rindfleisch, Filet
220 g	Rindfleisch, Oberschale
220 g	Rindfleisch, Roastbeef

Schweinefleisch

10 Gramm Fett sind enthalten in:

500 g	Schweinefleisch, Filet
70 g	Schweinefleisch, Kamm
190 g	Schweinefleisch, Kotelett
525 g	Schweinefleisch, Oberschale
40 g	Schweinehackfleisch

Fisch

10 Gramm Fett sind enthalten in:

40 g	Aal
35 g	Aal, geräucherter
65 g	Brathering, Bückling
1430 g	Flunder
370 g	Forelle
715 g	Garnele, Krabbe
1110 g	Hecht
590 g	Heilbutt, weiß
170 g	Heilbutt, schwarz
55 g	Hering
210 g	Karpfen
75 g	Lachs
770 g	Languste
85 g	Makrele
45 g	Matjes
415 g	Miesmuschel
70 g	Ölsardinen
280 g	Rotbarsch
40 g	Schillerlocken
1110 g	Seelachs
220 g	Sardine
525 g	Scholle
400 g	Seehecht
715 g	Seezunge
590 g	Steinbutt
65 g	Thunfisch
50 g	Thunfisch in Öl
1430 g	Zander

Adressen

Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfegruppen e. V. (KISS)
Marienstraße 9
70178 Stuttgart
Telefon: (07 11) 640 61 17

*für Patienten nach operativen Eingriffen
an der Bauchspeicheldrüse:*

Arbeitskreis der Pankreatektomierten
e. V.
Bundesgeschäftsstelle
Haus der Krebsselfhilfe
Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn
Telefon: (02 28) 338 89-0

*für Patienten mit künstlichem Darm-
ausgang:*

Deutsche ILCO
Landesverband Baden-Württemberg
e. V.
Haußmannstraße 6
70188 Stuttgart
Telefon: (07 11) 640 57 02

Quellenverzeichnis

Souci-Fachmann-Kraut:
Lebensmitteltabelle für die Praxis. Her-
ausgegeben von der Deutschen For-
schungsanstalt für Lebensmittelchemie.
Bearbeitet von Friedrich Senser, Heimo
Scherz und Eva Kirchoff. Wissenschaft-
liche Verlagsgesellschaft mbH.
Stuttgart, 2004

Literaturempfehlungen

Haarer, Luise: Kochen und Backen nach
Grundrezepten. Schneider Verlag.
Hohengehren, 2006. Euro 17,00

Andus, Thilo; Schöne, Barbara: Ab-
wechslungsreiche Diät bei Hepatitis.
Trias 2002. Euro 24,95

Kasper, Heinrich: Magen- und Darmer-
krankungen. Schlütersche Verlagsgesell-
schaft. Hannover 2000. Euro 9,95

Müller-Nothmann, Sven-David; Weißen-
berger, Christiane: Köstlich essen für
Leber und Galle. Trias 2006. Euro 19,95

