

Leichte Vollkost

- Es handelt sich um eine vollwertige, ausgewogene Ernährungsweise (nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung), die zur Entlastung des gesamten Stoffwechsels und Magen-Darm-Trakt beitragen kann.
- Es lassen sich Beschwerden, wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Völlegefühl reduzieren, indem verschiedene Lebensmittel weggelassen werden, die häufig bei gastrointestinalen Beschwerden zu Unverträglichkeiten führen.
- Empfohlene Nährstoffrelation ist gleichzusetzen mit der Vollkost

Kohlenhydrate	55-60 %
Fette	30%
Eiweiß	10-15%

Umsetzung der leichten Vollkost:

- Meiden von stark säurehaltigen Lebensmitteln und Getränken
 - Keine vermehrten Zitronensaftkonzentrationen, sehr stark säurehaltiger Essig (kleine Mengen Zitronensaft und milder Essig sind gut einsetzbar), säurehaltiger Kaffee, hohe Obstsaftkonzentrationen, säurehaltige Teesorten (Früchtetee), stark kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- Nutzen von röststoffarmen Getränken und Garmethoden
 - Röststoffarmer Kaffee, Getreidekaffee
 - Garmethoden wie Dämpfen, Dünsten, Kochen, nicht dunkles Backen, Garen im Römertopf und in Folie nutzen
- Meiden von blähenden LM
 - Z.B. Kohlsorten, rohe grüne Salatsorten, hefehaltige Lebensmittel
- Meiden von scharfen Lebensmitteln
 - Z.B. Pfeffer, Chili, scharfer Curry
- Meiden von hochosmolaren Lebensmitteln (Salz und Zucker in großen Mengen)
 - Brühen in großen Mengen, Gewürze mit hohem Salzgehalt, gepökelte Waren, Limonaden, stark gesüßte Süßspeisen
- Meiden von Fett- und Zuckerkonzentrationen
 - Frittierte Speisen, eingelegte Speisen, kandierte Speisen
- Meiden von frischen Backwaren
 - Nutzen von altbackenes Brot und Brötchen (Fein ausgemahlene Brotsorten nutzen)
- Meiden von grobfaserigen Obst und Gemüsesorten
 - Nutzen von Tomatenconcasse, geschälten und entkernten Gurken, ggf. geschälte Obst und Gemüsesorten, pürierte und passierte Beerenfrüchte (meiden von Erdbeeren und Kirschen)
- Kein Alkohol
- Vorerst kleinere Mahlzeiten
- Sich Zeit zum Essen nehmen und ausreichend Kauen
- Weder zu heiße noch zu kalte Speisen wählen

Trotzdem gilt: Alles was vertragen wird, kann auch gegessen werden.