

Leichtverdauliche Kost

Leichtverdauliche Kost hat folgende Hauptziele:

- Entlastung und Erholung des Darms
- Ausgewogene Nährstoff- und Energieversorgung
- Ausgleich einer Mangelversorgung bestimmter Nährstoffe

Lebensmittel, die vermieden werden sollten:

- Blähendes Gemüse: Kohl, Lauch, Zwiebeln, Paprika, Pilze, Hülsenfrüchte, Gurken
- Scharfe Gewürze: Chili, Pfeffer, Paprika
- Stark fetthaltige Speisen: Frittiertes, fetter Fisch, Schmalz, fetter Käse, Mayonnaise
- Stark gezuckerte Speisen: Süssigkeiten, Produkte mit Zuckeraustauschstoffen (Fruktose, Sorbit etc.)
- Alle zu heissen bzw. zu kalten Speisen und Getränke
- Kohlensäurehaltige Getränke, Alkohol, Bohnenkaffee

Insgesamt sollte die Kost leicht verdaulich sein. Geeignet sind Lebensmittel, die eine feine Struktur besitzen und durch geringen bis mittleren Ballaststoffgehalt den Darm in seiner Arbeit nicht zu sehr beanspruchen. Gleichzeitig sollten die Lebensmittel möglichst reich an wertvollen Nährstoffen wie Vitamine und Mineralstoffe sein.

Gut verträglich sind:

- Zartes, junges Gemüse und Blattsalate
- Schleime/Breie aus Flocken oder Schrot
- Ungesüsste Fertigmüslis
- Naturreis, Hirse, Amaranth, Quinoa, Buchweizen
- Feinkrumige Vollkornbrote, Vollkornknäckebrötchen und – Zwieback
- Teigwaren, Kartoffeln
- Eier, Quark, magerer Fisch, Geflügel, Kalbfleisch
- Obst, möglichst reif und säurearm, z.B. Melonen, Passionsfrüchte, Bananen
- Honig, Obstkraut und Obstmus in kleinen Mengen

Zum Schluss noch weitere Tipps:

- Kauen Sie gründlich, so erleichtern Sie dem Darm die Arbeit.
- Nehmen Sie sich genug Zeit zum Essen.
- Trinken Sie reichlich zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes.



Naturheilpraxis Roland Vontobel

Speicherstrasse 44, 9053 Teufen

071 333 11 71 Fax 071 333 11 05

info@praxisvontobel.ch www.praxisvontobel.ch