

Allgemeine Ernährungsempfehlungen

- Die Lebensmittelpyramide

Das Bemühen um eine ausgewogene Ernährung sollte grundsätzlich im Interesse jedes Menschen sein, ist sie doch Voraussetzung für das Wohlbefinden und leistet einen wesentlichen Beitrag zur Prävention von Erkrankungen.

Die von der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung herausgegebene Pyramide mit den darin enthaltenen Ernährungsempfehlungen widerspiegelt eine Ernährungsweise, die als „ausgewogene Mischkost“ bezeichnet wird. Die "ausgewogene Mischkost" stellt nach heutigem Wissen eine ideale und gesunde Ernährung dar. Die Pyramide zeigt die Prioritäten der einzelnen Nahrungsmittelgruppen: die kleinen Felder an der Spitze bedeuten, dass die entsprechenden Nahrungsmittelgruppen mit Zurückhaltung zu konsumieren sind. Gegen den Boden der Pyramide hin werden die Felder (und damit auch die empfohlenen Mengen) grösser. Früchte und Gemüse sollen den Hauptbestandteil des Essens bilden; auf eine genügende Trinkmenge ist täglich zu achten.

- Leichte Kost

Bei vielen Erkrankungen kann eine leichte Kost die Beschwerden lindern und als alleinige Massnahme empfohlen werden.

Was wird unter einer leichten Kost verstanden?

Unter einer leichten Kost versteht man eine Ernährungsweise, die wie die ausgewogene Mischkost den Nährstoff- und Energiebedarf deckt. Jedoch werden Lebensmittel, die erfahrungsgemäss schwer verdaulich sind und häufig Unverträglichkeiten hervorrufen, mit Zurückhaltung genossen.

Wann und wie lange ist eine leichte Kost empfehlenswert?

Durch eine leichte Kost kann man versuchen, Beschwerden der Verdauungsorgane im Zusammenhang mit dem Essen zu reduzieren oder zu vermeiden. Sie kann ebenfalls am Ende des Kostaufbaus nach Operationen am Magen-Darmtrakt sinnvoll sein. Nach Abklingen der Beschwerden kann rasch wieder zu einer Ernährung ohne Einschränkungen zurückgekehrt werden.

Was ist grundsätzlich zu beachten?

- **Alles was vertragen wird, ist auch erlaubt!** Meiden Sie deshalb nur Speisen und Getränke, die bei Ihnen auch wirklich Beschwerden verursachen.
 - Geniessen Sie das Essen, kauen Sie gut und essen Sie langsam.
 - Essen Sie regelmässig, dafür mehrere kleinere Portionen (z. B. 3 Hauptmahlzeiten und 1 bis 3 Zwischenmahlzeiten).
 - Zubereitungsarten wie Dünsten, Dämpfen und Sieden sind empfehlenswert. Verwenden Sie wenig Fett für die Zubereitung.
-

Welche Lebensmittel sind mit Zurückhaltung zu geniessen?

- **Fetteiche Speisen**

Fett hat eine lange Verweildauer im Magen und ist schwer verdaulich. Deshalb verursachen fettreiche Speisen wie Frittiertes, Paniertes, süsse und fettreiche Backwaren, Süssigkeiten, fette Fleische- und Käsesorten häufig Verdauungsbeschwerden. Achten Sie allgemein auf eine fettarme Ernährung.

- **Alkoholische und stark kohlen säurehaltige Getränke, Kaffee**

Diese Getränke können die Beschwerden bei Erkrankungen des Magen-Darmtraktes verstärken. Besonders bei gewissen Erkrankungen der Leber und der Bauchspeicheldrüse muss auf Alkohol verzichtet werden.

Lebensmittel, die häufig schlecht vertragen werden:

- Rohes Steinobst (z. B. Zwetschgen, Pflaumen)
- Kabis und Kohl (Weiss-, Rot- und Rosenkohl)
- Knoblauch, Zwiebeln
- Pilze
- Peperoni
- Hülsenfrüchte (z. B. weisse, rote und schwarze Bohnen, Kichererbsen und Linsen)
- Ofenfrisches Brot und Backwaren
- Eiskalte und sehr heisse Speisen und Getränke