

Hausarztpraxis
Dr. med. Ralph Ostertag
Karl Herrmann
Dr. med. Katharina Schmid
Dr. med. Werner Bösch
Fachärzte für Allgemeinmedizin

72149 Neustetten -Hauptstr. 11
Tel. 07472 – 26001 / Fax: 07472 - 24797
info@arztpraxis-neustetten.de

72160 Horb-Dettingen – Kreuzstr. 20
Tel.: 07482 – 229 / Fax: 07482 – 525
info@arztpraxis-horbdettingen.de

Leichte Vollkost

Empfehlung

Bei allen chron. entzündlichen Erkrankungen wie z.B. Gastritis, Magengeschwür, Zwölffingerdarmgeschwür, Bauchspeicheldrüsenentzündung

Vermeidung von:

- Gerichte, die mit stark erhitztem Fett zubereitet sind
- Fettgebackenes
- scharf Gebratenes
- fettes Fleisch
- fette Wurstsorten
- stark gesalzene, sehr saure, stark gewürzte Produkte
- blähend wirkende Lebensmittel
- nicht voll gereiftes Obst
- saure, CO₂-haltige, koffeinhaltige und alkoholische Getränke

Erlaubte Lebensmittel:

Getreideprodukte:

Fein gemahlenes Vollkornmehl (Knäckebrot, Toast), Breie und Müslis aus feinen Flocken (Reis, Hafer, Hirse)

Gemüse:

Broccoli, Möhren, Spargel, Kohlrabi, Blumenkohl, Fenchel, Kürbis, Sellerie (gedünstet oder als Rohkost fein geraspelt), Kartoffel (Salz- oder Pellkartoffel, Püree)

Obst:

Säurearme Obstsorten wie Melone, Pfirsich, Aprikose, Banane, Birne, süßer Apfel

Fette und Öle:

Butter/Sahne in kleinen Mengen, Öle wie Leinöl oder Olivenöl

Milchprodukte:

Mit mittlerem Fettgehalt (Milch 1,5 % Fett), Käse etwa 30 -40 % Fett i. d. Trockenmasse