

# RATSCHLÄGE ZUR RICHTIGEN ERNÄHRUNG BEI ERKRANKUNG DES MAGENS UND DER BAUCHSPEICHELDRÜSE

---

---

## Grundregeln:

---

- täglich mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt (5 - 6)
- Alkohol in jeder Form strengstens verboten
- Die Kost soll streng fettarm sein: richtige Nahrungsmittelauswahl geeignete küchentechnische Zubereitung

---

## - Zu meiden sind:

---

fettreiche Nahrungsmittel  
in Fett gebratene und fettgebackene Speisen  
Eiergerichte wie Spiegeleier, Rühreier,  
weiche Eier, harte Eier  
Bohnenkaffee  
alkoholische Getränke  
scharfe Gewürze  
blähende Speisen  
extrem süße Speisen und Getränke  
kalte Speisen und Getränke

### Erlaubte Nahrungsmittel

### Nahrungsmittel, die zu meiden sind

#### *Fleisch- und Fleischwaren*

Zartes mageres Fleisch vom Kalb, Reh, Huhn, Kaninchen, Kitzfleisch.  
Innereien: Leber, Bries, Kalbszunge. Gekochter, magerer Schinken, kalter Kalbsbraten  
Küchentechnik: Kochen, dünsten, Teflonpfanne, Römertopf, Folie

Fette, bindegewebsreiche Fleischsorten wie Schweine-, Rind-, Hammelfleisch, Gans und Ente.  
Geselchte, gepökelte, scharf gewürzte und fette Wurstsorten, Speck, Fleisch- und Wurstkonserven.

#### *Fisch*

Fettarme Sorten, wie Forelle, Zander, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seehecht, Seelachs, Heilbutt.  
Küchentechnik: Kochen, dünsten, Teflonpfanne, Römertopf, Folie

Fette Sorten, wie Aal, Hering, Karpfen, Lachs, Thunfisch, Hummer, alle Muschelarten, Räucher- und Pökelfische, Fischkonserven, Fischsalate mit Mayonnaise.

#### *Beilagen*

Reis, Teigwaren, Polenta, Salzkartoffeln, Püree, lockere Spätzle.  
Küchentechnik: Kochen, dämpfen

Alle gebratenen und in Fett gebackenen Kartoffelgerichte, Kartoffelsalat mit Zwiebel oder Mayonnaise, schwer verdauliche Knödelzubereitungen.

#### *Eier*

Der Verzehr von Eiern ist einzuschränken. Mäßig Eidotter kann zur Herstellung von Teigen verwendet werden. Eiklar enthält kein Fett und ist daher erlaubt.

Hartgekochte Eier, weiche Eier, Spiegeleier, Rühreier, Ei-Omelette, Soufflé, Eiersalat, Mayonnaise.

### *Gemüse*

Zarte Gemüsesorten, wie Spargel, Tomaten ohne Haut, Schwarzwurzeln, Karotten, Sellerie, Kochsalat, Broccoli ohne Strunk, Fenchel, Zucchini ohne Haut, Rohnen, Spinat. Gurken nur geschält und gekocht.  
Salate: von gekochten feinen Gemüsen, roh als zarter Kopfsalat, Tomatensalat ohne Haut und ohne Kerne, Vogerlsalat.  
Küchentechnik: Dünsten, dämpfen, mit Mehl gebunden oder natur.  
Marinaden: Buttermilch, Magerjoghurt, Zitrone oder verdünnter Essig.

### *Obst*

Obst in geschälter und entkernter Form – am besten als Kompott; Bananen, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Mandarinen ohne Haut, Pfirsiche, Marillen, Äpfel, Kiwi, Mango, Litschi und Melonen.

### *Mühlprodukte, Brot- und Backwaren, Mehlspeisen*

Mehl, Stärkemehl, Grieß, Haferflocken  
Zubereitung: verarbeitet zu Suppen, Breien, Aufläufen und lockeren Puddings.  
Weißbrot und Semmeln (nicht frisch), Toast, Zwieback, ev. Knäckebrötchen.  
Mehlspeisen: fettarm, Rühr- und Biskuitteig.  
Füllungen: Topfen, Pudding.

Vollkornschrot.  
Frisches Brot, Vollkornbrot aus groben Korn.  
Hefeteig, fettgebackene und fettreiche Mehlspeisen, wie Brandteig, fette Torten und Cremen.

### *Suppen*

Entfettete Kalbsbrühe, Gemüsebrühe, entfettete Hühnerbrühe, gebundene legierte Suppen, Schleimsuppen, Brennsuppe fettfrei zubereitet.  
Einlagen: Grieß, Reis, Teigwaren, Gemüse.

Fette Rindbouillon, Brennsuppe mit Fett zubereitet, Packerlsuppen, Suppen mit fettgebackenen Einlagen, Gemüsesuppen aus schwerverdaulichen Gemüsesorten.

### *Milch und Milchprodukte*

Magermilch, Buttermilch, Magerjoghurt.  
Käse: Magertopfen, milde fettarme, leicht verdauliche Schmelzkäse (bis 30 % F.i.Tr.), Eckerlkäse, Hüttenkäse.

Vollmilch, Sauermilch, Sauerrahm, Schlagobers, Creme fraiche.  
Scharf gewürzte, fette und feste Käsesorten, wie z.B. Gorgonzola, Schweizer Käse, Graukäse, Quargel, Camembert.

### *Zucker*

In mäßigen Mengen Zucker, Honig, Marmelade und Traubenzucker. Zum Süßen Süßstoff verwenden.

Stark gesüßte Speisen, Getränke und Gebäck, Marmeladen mit Kernen, Schokolade, Pralinen, Nougat, Marzipan, Eis.

### *Fett*

Sehr wenig, gut verträgliches Fett: frische Butter, hochwertige Pflanzenöle (Sonnenblumen-, Maiskeim-, Weizenkeimöl).  
Küchentechnik: Erhitzen aller Fette vermeiden, frische Butter den fertigen Speisen zusetzen.

Alle anderen Fettsorten, stark erhitzte Fette, braune Butter, alle fettreichen Zubereitungsarten.  
**AUF VERSTECKTE FETTE ACHTEN!!**

### *Gewürze*

Salz, frische oder getrocknete Küchenkräuter,

Alle scharfen Gewürze und Gewürzmischungen,

Kümmel, Muskat, Edelsüßpaprika in kleinen Mengen, Lorbeer, Anis, Fenchel, Nelken, Zimt und Vanille.

wie z.B. Pfeffer, Curry, Rosenpaprika, Senf, Worcester-Sauce usw.

#### *Getränke*

Magermilch, Buttermilch, Malzkaffee, Kräutertees, leichter Schwarztee, Milchmixgetränke, verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte zur Vitaminanreicherung.

Bohnenkaffee, stark kohlenstoffhaltige und eiskalte Getränke, Limonaden. ALKOHOL

#### WEITER KÜCHENTECHNISCHE HINWEISE:

- *Butter niemals in Fett rösten*

- *Butter den fertigen Speisen beifügen*

- *Zu meiden sind alle in Fett gebratene und fettgetränkten Speisen*