

Welche Lebensmittel sind leicht, welche schwer verdaulich?

Generell sind kohlenhydratreiche Lebensmittel (z. B. Brot, Nudeln, Reis) meist leichter verdaulich als stark fett- oder proteinhaltige Lebensmittel. Ein hoher Ballaststoffgehalt kann dazu führen, dass Lebensmittel schwerer ver-

daulich sind. Was als leicht verdaulich bzw. verträglich empfunden wird, ist individuell unterschiedlich, jedoch gibt es Erfahrungswerte, die in der folgenden Tabelle dargestellt sind.

Leicht und schwer verträgliche Lebensmittel

Lebensmittelgruppen	Leicht verträgliche Lebensmittel	Lebensmittel, die im Allgemeinen schlecht vertragen werden
Milch und Milchprodukte	fettarme Milch (1,5 %), fettarme gesäuerte Milchprodukte (Jogurt, Dickmilch, Sauermilch), milde Käsesorten bis 45 % Fett i. Tr. (z. B. Frisch-, Weich-, Schmelz-, Schnittkäse); keine Schimmelkäse!	Vollmilch und vollfette, auch gesäuerte, Milchprodukte, Sahne, Rahm, Sauerrahm über 20 % Fett, würzige und fetthaltige Käsesorten (über 45 %), Schimmelkäse wie Gorgonzola, Roquefort, Bergkäse, überreifer Camembert
Fleisch	mageres Rind-, Kalb-, Geflügelfleisch (Filet, Schnitzel), Hammelfilet, mageres Ziegenfleisch, Kaninchen, Wild und Wildgeflügel, Grillhähnchen, Taube; Wichtig: fettarm zubereitet (gekocht, gegrillt, in Folie gegart, im Römertopf, geschmort)	fettes, geräuchertes, gepökeltes, scharf angebratenes Fleisch, mit Speck gespickte Fleischteile, fettes Fleisch u. a. Ente, Gans, Geflügelhaut
Fleischwaren	milde magere Wurstsorten z. B. Bierschinken, gekochter Schinken ohne Fettrand, deutsches Corned Beef, Geflügelwurst, kalter Braten	fette und geräucherte Wurstwaren
Suppen und Soßen Fisch und Fischwaren	fettarme Bouillon, Suppen und Soßen magere Süß- und Salzwasserfische, fettarm zubereitet, Schalen- und Krustentiere	fettreiche Suppen und Soßen fette Fischarten wie Aal, Hering, Lachs, geräucherte Fische, eingelegte und/oder konservierte Fische oder Fischwaren
Eier	weich gekochte Eier, fettarme Eierspeisen	hart gekochte Eier, fettreiche süße oder pikante Eierspeisen, Majonäse
Fette und Öle	kleine Mengen natürlicher Pflanzenöle, Butter, ungehärtete reine Pflanzenmargarine	größere Mengen Öle, Butter, normale Margarine, Schmalz, Talg
Brot	altbackenes Brot, feine Vollkornbrote	frisches Brot, frische Backwaren, grobe Vollkornbrote
Backwaren	Backwaren aus einfachen Rühr- und Hefeteigen, Kuchen aus Quark-Öl-Teig, Obstkuchen ohne Sahne, Baiser, einfache Kekse	frisches Hefegebäck, fette Backwaren wie Sahne- und Cremetorten, Blätterteig, Fettgebackenes
Getreideprodukte	Reis, Nudeln, Grieß, Mehle, Stärkemehle, Getreideflocken	keinerlei Einschränkungen

Leicht und schwer verträgliche Lebensmittel

Kartoffeln	fettlos bzw. fettarm zubereitet, Pell-, Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Klöße	alle gebratenen und in Fett ausgebackenen Kartoffelgerichte, z. B. Pommes frites, Bratkartoffeln, Kroketten, Kartoffelsalat mit Speck, Majonäse oder viel Öl
Gemüse	leicht verträgliche Gemüsesorten wie Karotten, Fenchel, junge Kohlrabi, Blumenkohl, feine grüne Erbsen und Bohnen, Tomaten, Zucchini, grüner Salat	schwer verdauliche und blähende Sorten wie Kohlsorten, Lauch, Zwiebeln, Pilze, Paprika, Oliven, Gurken, Rettich, Hülsenfrüchte, Gemüsesalate, die mit Majonäse oder fetten Soßen zubereitet wurden
Obst	reife, leicht verträgliche Sorten wie Bananen, Äpfel, Birnen, roh oder gekocht	unreifes Obst, rohes Steinobst, Nüsse, Mandeln, Pistazien, Avocados
Zucker	nur in kleinen Mengen	größere Mengen
Süßigkeiten	Konfitüre, Marmelade, Honig	Schokolade, Pralinen, Nougat, Marzipan, Sahnebonbons etc.
Gewürze	frische und getrocknete Kräuter, milder Essig (z. B. Balsamico), Zitronensaft, mäßig Salz	größere Mengen Pfeffer, Salz, Curry, Paprikapulver, Senf, Meerrettich, Zwiebel- und Knoblauchpulver, scharfe Gewürzmischungen
Getränke	alle Teesorten, milder Kaffee, Getreidekaffee, Mineralwasser ohne Kohlensäure, Gemüsesäfte, verdünnte Obstsäfte	Alkohol in jeder Form, kohlsäurehaltige Getränke z. B. Limonade, Cola, eisgekühlte Getränke
Zubereitungsarten	Kochen, Dünsten, Dämpfen, Garen in Folie, im Tontopf, in der beschichteten Pfanne oder im beschichteten Topf, im Backofen, in der Mikrowelle, Grillen ohne Fett	starkes Anbraten, Rösten, Frittieren, mit Speck und Zwiebeln anbraten

Quelle: Adam, Olaf (Hrsg.): Ernährungsmedizin
in der Praxis – Band 2: Kap. 4/3.2, S. 2-5, Loseblattwerk,
Spitta Verlag GmbH & Co KG 2007, Balingen