

## Das Wichtigste in Kürze!

apetito bietet für alle Personen, die Erkrankungen im Magen-Darmbereich aufweisen, leicht verträgliche Menüs in der „Leichten Vollkost“ an. Die Menüs enthalten keine schwerverträglichen Lebensmittel und Lebensmittelzubereitungen. Darüber hinaus wird auf schonende und fettarme Zubereitung und milde Würzung geachtet. Im akuten Krankheitszustand der Diarrhoe (Durchfall) ist die individuelle Verträglichkeit zu prüfen und ggf. ein allmählicher Kostaufbau bis hin zur Leichten Vollkost zu empfehlen.

Wie in der Abbildung dargestellt, kann sowohl die Grunderkrankung oder auch die medikamentöse Therapie Ursache für das Auftreten der Diarrhoe sein. Es gilt vor allem, die Ursachen für das Auftreten der Diarrhoe abzuklären und bei der Ernährungstherapie zu berücksichtigen.



## Geeignete Lebensmittel im akuten Krankheitszustand

- Zwieback
- geriebener Apfel
- gemuste Banane
- passierte Möhren
- Heidelbeerensud
- kaliumreiche Obstsäfte
- tanninhaltige Tees, gezuckert (schwarzer Tee, Maltete, Brombeerblättert)
- Wasserkakao
- gesalzene Brühe
- Breie (Reis, Hafer, Gerste)

## Aufbau und Zusammensetzung der Kost

Der Kostaufbau erfolgt in vier Stufen, angefangen mit einer kohlenhydratreichen, leicht verdaulichen Kost, die über den Einbau von protein- und fetthaltigen Lebensmitteln stufenweise „aufgebaut“ wird. Am Ende des Kostformaufbaus steht die Leichte Vollkost.

Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4
Tee (alle Sorten) Schleim (Hafer, Reis) Entfettete Brühe, Zwieback	Tee (alle Sorten) Schleim, Zwieback, Weißbrot, Honig Magerquark, Gemüsesaft, Brei aus fettarmer Milch, Milchreis, entfettete Brühe, gekochtes und fettarmes Fleisch, Reis, Teigwaren, passiertes Gemüse (Karotten, Spinat, Kohlrabi, Schwarzwurzeln)	Erweiterung der Stufe 2 mit 25 g Streich- und Kochfett, fettarmen Milchprodukten, fettarmer Aufschnitt, Fisch, verschiedene Gemüsesorten (Karotten, Sellerie, Kohlrabi, Blumenkohl, Spinat)  Kein rohes Gemüse!	Leichte Vollkost
geeignete Getränke	Tee, stilles Mineralwasser bzw. Wasser mit wenig Kohlensäure, verdünnte Frucht- und Obstsäfte		