



**Angepasste Vollkost**



## Angepasste Vollkost



© Antonioguillerm - stock.adobe.com

Beschwerden in Magen und Darm haben verschiedene Ursachen. So können Krankheiten der Verdauungsorgane oder unspezifische Unverträglichkeiten auf Lebensmittel dazu führen, dass Lebensmittel und Speisen ein Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit oder Durchfall verursachen. Aber auch Kummer, Angst und Stress können „auf den Magen schlagen“. In all diesen Fällen kann eine angepasste Vollkost hilfreich sein.

### Angepasste Vollkost – was ist das?

Die angepasste Vollkost ist eine vollwertige Ernährung, die wie diese eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen sicherstellt und den Bedarf an Energie (Kalorien) deckt. Im Vergleich zur Vollkost werden in der angepassten Vollkost individuell unverträgliche Lebensmittel vermieden, die Beschwerden wie ein Druck oder Völlegefühl, Übelkeit, Blähungen und Durchfall auslösen.

Die Verdauungsorgane werden so entlastet und Magen-Darm-Probleme, die nach dem Verzehr dieser Lebensmittel und Speisen auftreten, gelindert.

### **Wann ist die angepasste Vollkost zu empfehlen?**

Die angepasste Vollkost wird häufig bei „nervösem“, empfindsamem Magen und Darm empfohlen, also immer dann, wenn die Ursache der Beschwerden (zunächst) nicht zu klären ist. Aber auch bei verschiedenen Krankheiten von Magen, Darm, Galle, Leber und Bauchspeicheldrüse kann eine angepasste Vollkost sinnvoll sein, z. B. bei chronischer Magenschleimhautentzündung (Gastritis).

Strenge Diäten mit dem Verbot zahlreicher Lebensmittel und Speisen, wie sie früher bei Krankheiten von Magen, Darm, Leber, Galle oder Bauchspeicheldrüse empfohlen wurden, bergen die Gefahr einer einseitigen Ernährung und begünstigen eine Mangel- und Unterernährung. Eine angepasste Vollkost, welche die individuelle Verträglichkeit bestimmter Lebensmittel berücksichtigt, ist hier die bessere Alternative. Sie kann zwar die Krankheit selbst nicht heilen, trägt aber zur Symptomlinderung von Verdauungsbeschwerden und somit zum Wohlbefinden bei.

## Welche Lebensmittel und Speisen gelten im Allgemeinen als schwer bekömmlich?

Welche Lebensmittel und Speisen schwer bekömmlich sind, ist von Person zu Person sehr unterschiedlich und wird von vielen Faktoren bestimmt. Beispielsweise verweilen stark fettreiche Lebensmittel bzw. Speisen länger im Magen-Darm-Trakt und werden langsamer verdaut, wodurch Beschwerden wie Magendruck oder Völlegefühl auftreten können. Flüssige Speisen wie Suppen und Breie haben hingegen eine kürzere Verweildauer und sind daher oftmals bekömmlicher.

Aber auch eine im Allgemeinen verträgliche Mahlzeit kann Beschwerden verursachen, wenn sie zu schnell oder nur nebenbei verzehrt wird. Wer zu schnell isst, schluckt mehr Luft, was zu Blähungen führen kann. Hinzu kommt, dass beim hastigen Essen oftmals nicht genug gekaut wird und zu große Mengen verzehrt werden, was die Verdauungsorgane zusätzlich belasten kann.

Bei anderen Personen führt wiederum eine üppige Mahlzeit am späten Abend zu Magen-Darm-Beschwerden. Weiterhin beeinflussen psychische Faktoren wie Stress und Emotionen die Verträglichkeit. Ebenso können sich Bekömmlichkeitsstörungen im Laufe des Lebens ändern. Es ist daher wichtig, selbst auszuprobieren, was bekommt, und das zu meiden, was nach persönlicher Erfahrung Beschwerden verursacht.