



**DGE-Infothek**



**Leichte Vollkost**



## Leichte Vollkost



**Beschwerden in Magen und Darm haben verschiedene Ursachen. So können Krankheiten der Verdauungsorgane oder Lebensmittel-Unverträglichkeiten 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 leichte Vollkost hilfreich sein.**

### Leichte Vollkost – was ist das?

Die leichte Vollkost ist eine vollwertige Ernährung, die wie diese eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen sicherstellt und den Bedarf an Energie (Kalorien) deckt.

Im Vergleich zur vollwertigen Ernährung wird in der leichten Vollkost jedoch auf Lebensmittel und Speisen verzichtet, die erfahrungsgemäß häufig (d. h. bei mehr als 5 % der Personen) 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 leichte Vollkost zu empfehlen?

Die leichte Vollkost wird 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 steht eine leichte Vollkost auf dem Speiseplan.