



Angepasste Vollkost

Angepasste Vollkost



Beschwerden in Magen und Darm haben verschiedene Ursachen. So können Krankheiten der Verdauungsorgane oder Lebensmittelunverträglichkeiten 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 Verdauungs-

organe 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.

