



## Schonkost bzw. reizarme Kost bei Beschwerden im Bauchraum (z.B. Reizdarm)

Diese Lebensmittel können bei Beschwerden in der Regel gut vertragen werden. Schonkost kann in Form von Getreide, sowie rohem gedünstetem Obst und Gemüse zubereitet werden.

### Getreide, in Form von Getreideflocken:

- feine Hirseflocken
- feine Haferflocken
- feine Reisflocken
- Müslis

### Schleime

- Hafer-Leinsamen-Schleim

### Brote

- Toastbrot und Grahambrot

### Teigwaren

- Vollkornnudeln

### Rohobst

- Äpfel ohne Schale, zerkleinert, püriert, gerieben
- Bananenbrei
- Aprikose, Pfirsich, Mango (sind säurearm)

Das Obst kann in Haferflocken, Joghurt oder Quark gegeben werden

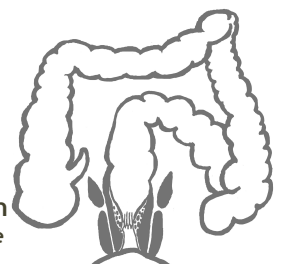
### Rohgemüse

- Möhren, Möhrensaft, frisch geriebenes Möhrenmus
- Tomaten
- Blattsalate
- Rote Beete, fein zerkleinert

### Gemüse gedünstet

- Kohlrabi
- Artischockenherzen
- Mangold
- Broccoli

Das Gemüse kurz in der Pfanne wenden oder im Wasserdampf garen.



### **Fettlieferanten sind**

Butter, Nüsse in Form von Nussmus, Nuss- oder Mandelmilch

Zum Würzen kann man Hefeflocken, Hefeextrakt, Trockengewürze, Tomatenmark, Kräuter, Zitrone oder milden Obstessig einsetzen

### **Günstige Flüssigkeitslieferanten sind**

Kamillen,- Fenchel- oder Hagebuttentee sowie stilles Wasser

### **Leichte Frischkost**

Die so genannte leichte Frischkost wird im allgemeinen gut vertragen. Hierzu zählen Obst und Gemüse, vor allem Kartoffeln, gesunde Fette und Öle.

#### **Obst und Gemüse:**

- frisch gepresste Säfte ( mit Reis oder Hafermehl gebunden )
- frisch gepresste Gemüsesäfte
- Haselnussmus oder Mandelmus
- Frischsalat
- feingeriebene Karotten mit kaltgepresstem Pflanzenöl

Überall lassen sich Hefeflocken, Weizenkeime und Nussmus untermischen.

#### **Kartoffeln:**

Die Kartoffel ist sehr nährstoffreich. Sie sollte in der Schale gekocht oder als Kartoffelpüree zubereitet werden.

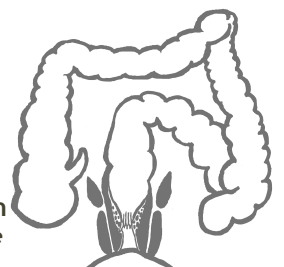
### **Fett**

Günstig sind mittelkettige Fettsäuren, die so genannten MTC - Fette: z. B. Margarine (Bio Qualität), Öl

Vorteile:

- sie brauchen keinen Gallensaft und keinen Pankreasenzym, um aufgenommen zu werden
- sie brauchen keine intakte Dünndarmoberfläche
- sie brauchen kein Lymphsystem, um abtransportiert zu werden

Auch Sahne, Butter, Margarine mit Bio-Qualität sowie kaltgepresste, nicht raffinierte Öle wie Olivenöl und Leinöl gehören zu den günstigen Fettlieferanten, da sie im Allgemeinen gut verträglich sind.



## Quellen und Literaturempfehlungen

UGB Forum, Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung Heft 4/2007 (24. Jahrgang)  
UGB Forum, Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung Heft 5/2010 (27. Jahrgang)  
UGB Forum, Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung Heft 2/2011 (28. Jahrgang)  
Gillian McKeith Iss dich gesund Mosaik bei Goldmann 2010  
Michel Pierre, Michel Lis Das BLV Handbuch Heilpflanzen BLV Buchverlag 2007  
Günther H. Heepen Schüßler-Salze Der große GU Kompass Gräfe und Unzer Verlag 2002  
Annette Kerckhoff, Dr. Michael Elies Naturheilkunde für zu Hause: Teemischungen Natur und Medizin Essen 2010  
Norbert Treutwein Übersäuerung, Krank ohne Grund Südwest 2009

Diese Angaben wurden zusammengestellt  
von Andrea Ommer, Physiotherapeutin - Ernährungsberaterin

Die Zusammenstellung erfolgte nach bestem Wissen und Gewissen. Eine  
Verantwortung für den Inhalt kann nicht übernommen werden.

