

21/2013 | 13. August

Aktuelle DGE-Infothek „Leichte Vollkost“ erschienen**Ausgewogene Ernährung trotz Magen-Darm-Beschwerden**

(dge) Wer kennt es nicht – das unangenehme Gefühl nach einer üppigen Mahlzeit? Beschwerden in Magen und Darm haben verschiedene Ursachen: Krankheiten der Verdauungsorgane oder Lebensmittel-Unverträglichkeiten können dazu führen, dass Lebensmittel und Speisen ein Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit oder Durchfall verursachen. Aber auch Kummer, Angst und Stress können auf den Magen schlagen. Abhilfe kann in diesen Fällen eine leichte Vollkost schaffen. Strenge Diäten, wie sie früher bei Krankheiten der Verdauungsorgane empfohlen wurden, bergen durch das Verbot zahlreicher Lebensmittel und Speisen die Gefahr einer einseitigen Ernährung und begünstigen eine Mangel- und Unterernährung. Im Gegensatz dazu wird in der leichten Vollkost nur auf Lebensmittel und Speisen verzichtet, die erfahrungsgemäß häufig Beschwerden auslösen. Damit ist wie bei der vollwertigen Ernährung eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen sicher gestellt und der Bedarf an Kalorien gedeckt. Gleichzeitig entlastet die leichte Vollkost die Verdauungsorgane und lindert Magen-Darm-Probleme, die nach dem Verzehr schwer bekömmlicher Lebensmittel und Speisen auftreten. Es ist allerdings von Person zu Person sehr unterschiedlich, was leicht bzw. schwer bekömmlich ist. Daher gilt die generelle Ernährungsempfehlung, die Vielfalt der Lebensmittel zu nutzen und den Speisenplan nach den individuellen Verträglichkeiten zusammenzustellen. Erlaubt ist, das auszuwählen, was vertragen wird!

Die DGE-Infothek „Leichte Vollkost“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. zeigt anhand des DGE-Ernährungskreises, wie eine ausgewogene Ernährung trotz Magen-Darm-Beschwerden möglich ist. Die Broschüre liefert praktische Tipps zur Auswahl und Zusammenstellung von Lebensmitteln bzw. Speisen und zeigt, welche Lebensmittel und Speisen im Allgemeinen als schwer bekömmlich gelten. Der 24-seitige Ratgeber kann unter der Artikel-Nr. 123030 für 1,00 EUR zzgl. Versandkosten beim DGE-MedienService unter www.dge-medien-service.de, Tel.: 0228 9092626 bestellt werden.

2 136 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: restemeyer@dge.de
DGE-Pressinfos im Internet: www.dge.de



Eine druckfähige Abbildung erhalten Sie unter:
<http://www.dge.de/rd/leichtevk/>

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 BonnTel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.