

Einkaufszettel bei Völlegefühl

Eine geeignete Lebensmittelauswahl entspricht dem worauf Sie Appetit haben und was Ihnen gut bekommt. Bevorzugen Sie bei Verträglichkeit energiereiche aber leicht verdauliche Lebensmittel, um einem Gewichtsverlust entgegen zu wirken.

Energiedichte Lebensmittel

- Croissant, Toastbrot
- Gnocchi, Spätzle
- Eier (für Omelette)
- Waffeln, Milchschnitte, Kekse
- Trockenobst, Fruchtriegel
- Nüsse
- Käsewürfel mit Oliven
- Sahnejoghurt, griechischer Joghurt
- Schlagesahne, Crème fraîche (zum Energieanreichern)

Energiereiche Getränke

- Frucht- und Gemüsesäfte
- Smoothies
- Milchshake

Zusätzliche Lebensmittel

(wenn bei Ihnen diese Beschwerden zur gleichen Zeit vorliegen)

Bei Blähungen:

- Kümmel-Anis-Fenchel Tee

Bei Obstipation:

- Eingeweichte Backpflaumen
- Sauermilchprodukte (z.B. Buttermilch, Kefir)

Bei Übelkeit:

- Ingwer (Bonbons, Tee, frisch)
- Trockene Lebensmittel (z.B. Butterkekse, Zwieback, Salzbrezeln)

Disclaimer: Bitte beachten Sie, dass die Tipps keine persönliche Beratung mit einer staatlich anerkannten Ernährungsfachkraft ersetzen. Viele unserer Empfehlungen basieren auf Erfahrungswerten aus dem Klinikalltag, da die einzelnen Empfehlungen noch kaum in wissenschaftlichen Studien überprüft wurden. Da jeder Mensch individuell ist, sollten Sie testen, was Ihnen bekommt und welche Tipps für Sie in Ihrer Situation hilfreich sind. Außerdem sollten Sie Ihr medizinisches Team immer über Ihre Maßnahmen auf dem Laufenden halten.