



Inhalt:

Ernährung mit leichter Vollkost (LVK)

- S. 2** Was ist eine leichte Vollkost?
- S. 2** Wer benötigt eine leichte Vollkost?
- S. 2** LVK-Liste
- S. 6** Weitere Tipps
- S. 7** Leichte Vollkost – das merke ich mir
- S. 8** Ernährungsempfehlung bei leichter Vollkost
- S. 10** Impressum



Was ist eine leichte Vollkost?

Die leichte Vollkost, auch LVK genannt, ist eine Ernährung, die sich bezüglich Nährstoff- und Energiezufuhr an die Empfehlungen der gesunden Ernährung hält, wie sie die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE vermittelt. Sie unterscheidet sich lediglich durch das Weglassen oder Einschränken schwer verdaulicher Nahrungsmittel und den Einsatz gut verträglicher Zubereitungsarten. Die Verträglichkeit von Lebensmitteln ist von Person zu Person unterschiedlich und von verschiedenen Faktoren abhängig. Es gilt also, gezielt Lebensmittel und Zubereitungsarten zu ersetzen, die aus persönlicher Erfahrung Probleme verursachen. Der Grundsatz bei der leichten Vollkost lautet: ***Alles, was gut vertragen wird, ist auch erlaubt.***

Mit der leichten Vollkost können bestehende Krankheiten im Magen-Darmbereich nicht geheilt werden. Es ist jedoch möglich, Beschwerden zu lindern, indem der Verdauungstrakt entlastet wird.

Wer benötigt eine leichte Vollkost?

Beschwerden nach dem Essen wie Magendruck, Blähungen, Völlegefühl und Übelkeit können vielfältige Ursachen haben. Solche Beschwerden können sehr belastend sein und das tägliche Leben stark beeinträchtigen. Oft genügt es, dass unspezifische diätetische Massnahmen - wie sie hier mit der leichten Vollkost vorgeschlagen werden - ergriffen werden. Strikte Diäten sind meist nicht erforderlich. Sie bergen auch die Gefahr einer einseitigen Ernährung, wodurch eine Mangelernährung begünstigt wird. Eine leichte Vollkost hingegen ist eine vollwertige, leicht verdauliche Ernährung, welche den Magen-Darmtrakt nicht unnötig belastet.

Sollten sich die Beschwerden mit einer leichten Vollkost nicht wesentlich bessern, ist eine Konsultation bei einer Ärztin bzw. einem Arzt sinnvoll, um bestimmte Krankheiten auszuschliessen.

LVK-Liste

Die nachfolgende Liste basiert auf Erfahrungswerten und soll als Orientierungshilfe dienen. Wie schon erwähnt, ist die persönliche Erfahrung bezüglich Verträglichkeit von Nahrungsmitteln und Zubereitungsarten wichtig. Es kann durchaus sein, dass Lebensmittel, welche tendenziell schwer verdaulich sind, trotzdem gut vertragen werden. Die Beschwerden sind auch stark von der Menge des konsumierten Nahrungsmittels abhängig. Kleine Mengen der „erfahrungsgemäss schwer verdaulichen Nahrungsmittel“ bereiten häufig keine Probleme.



Nahrungsmittelgruppe	erfahrungsgemäss leicht verdaulich	erfahrungsgemäss schwer verdaulich
Suppen	Fettarme Gemüse- und Fleischbouillon mit Einlage, gebundene Suppen aus Brot, Mehl, Reis, Griess, Hafer, Hirse, Sago, Rollgerste, leichtverdaulichem Gemüse oder Kartoffeln, leicht geröstete Mehlsuppe	Fette Suppen, Suppen mit blähendem Gemüse (Lauch, Kohl oder Zwiebeln) oder Hülsenfrüchten, stark geröstete Mehlsuppen, Minestrone, Gulaschsuppe, Bouillon mit Einlage wie Käsecroûtons, Backerbsen, Bündner Gerstensuppe etc.
Saucen	Fettarmer Fleisch-, Fisch- oder Gemüsejus, fettarme, helle Fleisch-, Fisch- oder Gemüsesauce, milde Curry-, Paprika- oder Kräutersauce, Safransauce, Joghurtsauce, Quarksauce, Quarkmayonnaise, in kleinen Mengen fettreduzierte Mayonnaise, Remoulade und Hollandaise mit geeigneten Zutaten, leichte Tomatensauce, Béchamelsauce fettarm zubereitet, Rahmsauce mit max. 10g Rahm / Mahlzeit / pro Person, in kleinen Mengen Kräuterbutter (ohne Schnittlauch, ohne Knoblauch, ohne Zwiebeln)	Fette und dunkle Saucen, fettreiche Saucen wie Hollandaise, Béarnaise, Mayonnaise, Käse-, Tartar- und Pfeffersauce, Sauce Vinaigrette, kalte Ölsaucen, Sauce Café de Paris, besonders scharfe Saucen wie Arrabiata, Curry usw.
Gewürze	FrISChe oder getrocknete Küchenkräuter, milde Küchengewürze (z.B. Safran, Paprika- und Curry mild, Pfeffer in kleinen Mengen, Ingwer, Kümmel, Koriander, Muskat, Nelken), milder Senf (in kleiner Menge), Essig, ca. 1 TL Zitronensaft, wenig fettarme Fleisch- und Hefeextrakte, Tomatenpüree	Zwiebeln, Kapern, Knoblauch, Schnittlauch, scharfe Gewürze wie Cayenne- oder Chilipfeffer, Pfefferkörner, Paprika scharf, Curry scharf, Tabasco, Worcestersauce, Sojasauce, scharfe Würzmischungen, scharfer Senf, Meerrettich
Fette und Öle <i>Stark erhitzte Fette und Öle werden erfahrungsgemäss schlecht vertragen!</i>	Butter, Margarine, eingesottene Butter, hochwertige Pflanzenöle wie z.B. Raps- oder Olivenöl	braune Butter, warme Buttersaucen, Schweineschmalz/-fett, Kokosfett, Knochenmark, stark erhitzte Öle und Fette, panierte und frittierte Speisen
Fleisch/Geflügel	Mageres Fleisch von Kalb, Rind, Schwein, Geflügel (ohne Haut), Pferd, Kaninchen, Lamm, Strauss und Wild <i>in kleinen Mengen:</i> magerer Schinken und Rohschinken, Bündner-/Trockenfleisch, Mostbröckli, Truten-schinken, Rauchfleisch	Fette Fleischarten und Fleischstücke wie Ente, Gans, Gämse, Schaf, stark gewürzte/gesalzene/gepökelte Fleischwaren wie Wildpfeffer, fettes Rippli, Speck, Gnagi, Knochenmark, mit Speck gespickte Fleischteile, stark angebratenes Fleisch, Fleisch im Teig oder mit Käse/Ei gebraten
Wurstwaren	<i>In kleinen Mengen:</i> Lyoner, Kalbsbratwurst, Cipolata, Kalbfleischkäse,	Blut- und Leberwürste, Schweinswürste, Streichwürste, Mortadella,



	Wienerli, Cervelat, Kalbsbrät	Salami, Landjäger, Speck, Terrine, Pastete, Fleischfertiggerichte
Innereien	<i>Max. 1x pro Monat:</i> Leber, Nieren ohne Fett, Milken, Zunge, Kutteln	
Fisch/Meeresfrüchte	Fettarme Fische wie Flunder, Kabeljau (Dorsch), Hecht, Forelle, Felchen, Egli, Seezunge, Lachs gedämpft, gegrillt oder leicht gebraten, Thon nature (im Salzwasser)	Fette Fische wie Aal, Hering, Makrelen, Karpfen, Sardellen, Sardinen, Sardinen und Thon in Öl, geräucherter, paniertes oder frittiertes Fisch (z.B. Fischstäbchen), fertige Fischgerichte, Tintenfisch, Schalen- und Krustentiere
Eier	Rühreier, französisches Omelette, verlorene Eier, Eierstich, Eierköpfl, 3-5 Minuten-Eier	hartgekochte Eier, russische Eier, Spiegeleier, Mehlomelette (Pfannkuchen), Eierfertiggerichte z.B. Eiersalat, Mayonnaise
Milch/Milchprodukte	Milch aller Fettstufen, Jogurt, Joghurtdrink, Sauermilch, Kefir, Molke, Buttermilch, Quark, Ricotta, Blanc battu, Hüttenkäse, milder Käse wie Emmentaler, Tilsiter, Edamer, St. Paulin, Gouda, Brie, Camembert, Gala, Petit suisse, Schmelzkäse mild <i>In kleinen Mengen:</i> Sbrinz, Parmesan gerieben, Kaffeerahm, Halbrahm, Saucenhalbrahm, saurer Halbrahm, max. 1 EL Vollrahm pro Tag	Jogurt mit Nüssen und Dörrobst, rezente Käsesorten wie Greyerzer, Appenzeller, Pfeffer-, Tartar- und Nusskäse, Hobelkäse, Bergkäse, Ankeziger, Schabziger, Frischkäse mit Knoblauch, Blauschimmelkäse wie Roquefort, Gorgonzola, fettreiche Zubereitungen mit geschmolzenem Käse wie Fondue, Käseschnitte, Raclette, Käsesoufflé, Käsekuchen, Käse zum Überbacken, Schlagrahm, Doppelrahm, Sauerrahm, Crème fraîche, Saucenrahm, Mascarpone
Vegetarische Fleischersatzprodukte	Seitan <i>bedingt:</i> Tofu, Tempeh, Sojagranulat	Quorn
Hülsenfrüchte	Sojaprodukte wie Sojamilch, Sojajoghurt (ohne Nüsse und Dörrobst), Sojamehl, Sojaflocken <i>in kleinen Mengen:</i> rote Linsen fein, alle Linsensorten extra fein	Sojabohnen, panierte und scharf gewürzte Sojaprodukte, grüne und braune Linsen, Kichererbsen, gelbe und grüne Erbsen getrocknet, Bortottibohnen, Perlbohnen, Schwarzbohnen, Kidneybohnen, Mungobohnen etc.
Kartoffeln	Dampf-, Salz-, Schmelz- und Schalenkartoffeln (Geschwellte), Kartoffelstock, Kartoffelschnee, Duchesse-, Ofen- und Bouillonkartoffeln <i>in kleinen Mengen:</i> Ofenfrites fettarm, Ofenbratkartoffeln fettarm und leicht gebraten, Kartoffelsalat mit leichter Joghurtsauce	Gebratene und frittierte Kartoffeln wie Pommes frites, Pommes Chips, Rösti, Bratkartoffeln, Kartoffelkroketten, Kartoffelsalat mit Mayonnaise und Zwiebeln, stark gratinierter Kartoffelgratin mit viel Käse und Rahm
Getreide / Getreideprodukte	Geschrotete und denaturierte Getreidekörner, Reis, Vollreis, Braun-	Ganze oder geschrotete Getreidekörner (Dinkel, Grünkern, Hafer,



	reis, Mais, Hirse, Couscous, Rollgerste, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Teigwaren, Vollkornteigwaren, Gnocchi, Knöpfli, Spätzli, Tortellini und Ravioli mit leichter Füllung, Mehl, Griess, Flocken nature, Cornflakes, feine Kleie, Weizenkeime	Roggen, Weizen, Vollgerste), mit viel Fett und anderen ungeeigneten Zutaten zubereitete Getreidespeisen wie z.B. Gratin, Auflauf, Frischkornbreie, Flockenmischungen mit Dörrobst, Nüssen und Samen, Crunchy-Müeslimischungen, grobe Weizenkleie, fettreiche Getreideriegel
Brot/Gebäck <i>Im Allgemeinen werden Backwaren besser vertragen, wenn sie nicht offenfrisch sind!</i>	Fein ausgemahlene Vollkornbrote wie Grahambrot, Roggenbrot, Ruchbrot, Halbweiss- und Weissbrot, Zopf, Toast, Einback, Weggli, Mütschli/Bürli, Semmeli, Grissini, Knäckebrot, Zwieback, Vollkornzwieback, Reiswaaffeln, Biscuits nature, Cakes ohne Nüsse und Dörrobst, Kleingebäck wie Mailänderli, Sablés, Löffelbiscuits, Petit beurrés <i>in kleinen Mengen:</i> Kuchenteig gut gebacken, Vollkornkuchenteig, Quarkteig, Zuckerteig, Fruchtwähe mit geeignetem Belag	Frisches, wenig durchgebackenes Brot, grobkörniges Vollkorngebäck wie Walliser-, Nuss-, Schrot- und Pumpernickelbrot, Brot mit Nüssen und Dörrobst, Gipfeli, Vollkornkipfeli, Früchte-, Birnbrot, Sauerteigbrot, Knoblauch- oder Zwiebelbrot, Oliven- und Speckbrot, Gewürzbrot, süsses Hefengebäck, sehr süsse und fette Backwaren wie Buttercremetorte, Blätterteiggebäck, Cremeschnitten, Berliner, Fasnachtschüechli, Schenkeli, Dampfnudeln, Rhabarber- und Zwetschgenkuchen, Schinkengipfeli, Wurstweggen, Pizza, Käse- und Zwiebelkuchen, Quiche
Blattsalate/Keimlinge/Sprossen	Kopf-, Nüssler- und Endiviensalat, Zuckerhut, Schnittsalat, Eisbergsalat, Friséesalat, Lollo, Chicorée rosso, Brüsseler, Sojasprossen blanchiert	Kresse, Rucola, roher Catalonia, Löwenzahnsalat, rohe Sojasprossen, Senfkeimlinge
Gemüse	Auberginen, Artischocken, Blumenkohl- und Broccoliröschen, Bohnen fein, Catalonia gekocht, Chinakohl gekocht, Chicorée, Erbsen fein, Fenchel, Gurken geschält und gekocht, Karotten, Kefen fein nur tiefgekühlt, Knollensellerie, zarte Kohlrabi, Krautstiele, Kürbis, Lattich, Mangold, Patisson, Pfälzerrüben, Randen, Rondini, weisse Rüben, Romanescoröschen, Spinat, Spargeln, Stangensellerie, Schwarzwurzeln tiefgekühlt oder Dose, Tomaten, Topinambur, Zucchetti	Bohnen, Blaukabis, Bierrettich, Blumenkohl- und Broccolistiele, Dörrbohnen, grobe Erbsen, rohe Gurke, roher Chinakohl, Kefen, Knoblauch, Lauch, Maiskörner aus der Dose, Meerrettich, Pastinake, Peperoni, alle Pilzarten, Radieschen, Rettich, Romanescostiele, Rhabarber, Rosenkohl, Schwarzwurzeln frisch, Sauerrüben, Sauerkraut, Weisskabis, Wirz, Zwiebeln; Essiggemüse wie Cornichons, Essiggurken, Mixed pickles, Peperoncini, Perlzwiebeln, Senfrüchte



Obst/Früchte <i>Nur gut ausgereifte Früchte wählen, unreife Früchte sind schwer verdaulich!</i>	Äpfel, Ananas, Birnen, Bananen, Brombeeren, Clementine, Erdbeeren, Grapefruit, Himbeeren, Heidelbeeren, Kaki, Kiwi, Lychees, Mandarinen, Mangos, Melonen, Nektarinen, Papayas, Pfirsiche, Pomelos, Orangen, Wassermelonen ohne Kernen <i>Als Kompott:</i> alle geeigneten Früchte und Aprikosenkompott	Aprikose, frische Feigen, Cassis, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Pflaumen, Preiselbeeren, Reineclauden, Stachelbeeren, Trauben, Zwetschgen, unreife Früchte wie z.B. Bananen mit grünen Stellen, harte Pfirsiche, kandierte Früchte, Dörrobst (Datteln, Feigen, Korinthen, Rosinen, Sultaninen, Weinbeeren etc.)
Nüsse, Kerne, Samen, Ölfrüchte		Baum-, Hasel-, Kokos-, Erdnüsse, Mandeln, Pistazien usw., frische, geröstete, glasierte bzw. caramelierte Marroni (warm und kalt), Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Mohn-, Sesamsamen, Avocados, Oliven
Desserts / Süsswaren / Süssmittel	Cremen, Pudding, Quark- und Joghurtspeisen, Schoggi-creme (alle fettarm zubereitet), Fruchtgelée, Konfitüre, Gelée, Melasse, Honig, Birnendicksaft <i>in kleinen Mengen:</i> Kakaopulver fettarm, Sorbet, Milch- und Rahmglace, Frappés, Shakes, Bircher muesli mit geeigneten Zutaten, Zucker	Schokolade in grossen Mengen, Pralinen; Marzipan, Mousse mit normalem Fettgehalt, Nougat, Krokant, gebrannter Zucker, Caramel, Süssspeisen mit Nüssen, Cassata, Eistorten, Nussglace, Doppelrahmglace, Diplomat, Marronipüree (Vermicelles), <i>in grossen Mengen:</i> Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit, Mannit usw.
Getränke	Schwacher Milchkaffee, Getreidekaffee, Milchmixgetränke, Malz- und Schokoladetränke in heller Zubereitung, Kräuter-, Früchte-, Grün- und Schwarztee, Mineral- und Tafelwasser mit wenig Kohlensäure, Sirup, Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, evtl. verdünnt	Schwarzer, starker Kaffee, stark kohlenstoffhaltige und eisgekühlte Mineralwasser (nature und gesüsst), Sauerkrautsaft, Energy Drinks und alkoholische Getränke nach Absprache mit dem Arzt

Weitere Tipps

Fette Kost kann schwer aufliegen. Fettreiche Zubereitungsarten, wie z.B. Frittieren, Panieren oder Gratinieren deshalb weglassen bzw. durch fettärmere ersetzen. Empfehlenswerte Zubereitungsarten sind z.B. Dünsten, Dämpfen, Grillieren, Garen in der Folie, im Backofen oder der Mikrowelle und Pochieren. Auch fette Komponenten wie Rahm, Öl oder Butter sowie Dips, Saucen, Marinaden usw. und fettreiche Nahrungsmittel wie Gebäck oder Süssigkeiten sowie fettreiche Fleisch- und Käsesorten mit Zurückhaltung verwenden.



Scharf gewürzte oder sehr salzige Speisen können Verdauungsprobleme verursachen – zurückhaltend salzen und würzen und vermehrt geeignete Kräuter einsetzen.

Eiskalte sowie sehr heisse Speisen können erfahrungsgemäss Verdauungsprobleme hervorrufen – massvoll temperierte Speisen vorziehen.

Die Verzehrsmenge hat ebenfalls einen Einfluss auf die Bekömmlichkeit der Mahlzeit. Kleinere Mengen werden oft besser vertragen. Über den Tag verteilt 5-6 kleine Mahlzeiten (3 Hauptmahlzeiten und 2-3 Zwischenmahlzeiten) einnehmen.

Ärger, Stress und Aufregung können die Verträglichkeit der Speisen beeinträchtigen – deshalb in Ruhe und entspannt essen. Sich Zeit nehmen, die Speisen besser kauen und mehr geniessen! Wie das Sprichwort sagt: „Gut gekaut ist halb verdaut!“

Leichte Vollkost – das merke ich mir

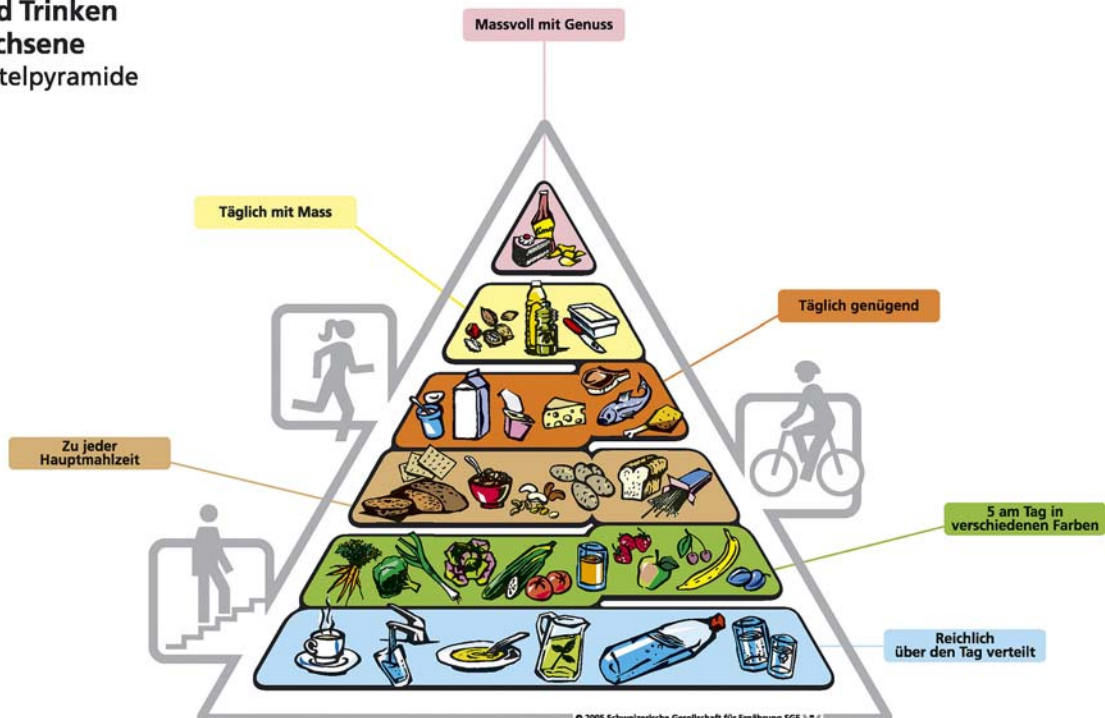
- Empfehlungen der gesunden Ernährung berücksichtigen (SGE-Lebensmittelpyramide) und keine einseitigen oder stark kalorienreduzierte Diäten oder Ernährungsformen durchführen.
- Alles, was vertragen wird, ist auch erlaubt. Nur Lebensmittel und Zubereitungsarten meiden, die aus eigener Erfahrung Beschwerden verursachen.
- Gegebenenfalls häufiger essen: 5-6 kleine Mahlzeiten in Ruhe geniessen.
- Langsam essen und gut kauen.



Ernährungsempfehlungen bei leichter Vollkost

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide gewährleisten (im Sinne einer ausgewogenen Mischkost) eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und damit eine gesunde Ernährungsweise für gesunde Erwachsene. Die unten angegebenen Mengen und Portionen sind Durchschnittswerte, sie müssen nicht jeden Tag, sondern sollen langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen. **In Kombination mit den Informationen auf den vorangehenden Seiten und Berücksichtigung der individuellen Unverträglichkeiten lässt sich so eine gesunde, ausgewogene und leichte Vollkost zusammenstellen.**

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene Lebensmittelpyramide



© 2005 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE



Getränke – Reichlich über den Tag verteilt

Pro Tag 1–2 Liter Flüssigkeit trinken, bevorzugt in Form von ungezuckerten Getränken, z.B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) massvoll geniessen.

Gemüse und Früchte – 5 am Tag in verschiedenen Farben

Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh (1 Portion = mind. 120 g Gemüse als Beilage, Salat oder Suppe). Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = mind. 120 g = 1 «Handvoll»). Pro Tag kann eine Früchte- oder Gemüseportion durch 2 dl ungezuckerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln – Zu jeder Hauptmahlzeit

Zu jeder Hauptmahlzeit 1 Stärkebeilage essen (d.h. 3 Portionen pro Tag, 1 Portion = 75 –125 g Brot oder 60 –100 g Hülsenfrüchte [Rohgewicht] wie z.B. Linsen/Kichererbsen oder 180 – 300 g Kartoffeln oder 45 – 75 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]), davon möglichst zwei Portionen in Form von Vollkornprodukten.

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier – Täglich genügend

Pro Tag abwechslungsweise 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Eiweissquellen wie z.B. Tofu oder Quorn essen (1 Portion = 100 –120 g Fleisch/Fisch [Frischgewicht] oder 2–3 Eier oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 60 g Hartkäse oder 100 –120 g Tofu/Quorn). Pro Tag zusätzlich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte verzehren, fettreduzierte Varianten bevorzugen (1 Portion = 2 dl Milch oder 150 –180 g Jogurt oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 30 – 60 g Käse).

Öle, Fette und Nüsse – Täglich mit Mass

Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche verwenden (z.B. für Salatsaucen). Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) Pflanzenöle für das Erhitzen von Speisen verwenden (Dünsten, Braten): empfehlenswert ist z.B. Olivenöl. Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich verwenden. Der tägliche Verzehr von 1 Portion Nüssen ist zu empfehlen (1 Portion = 20 –30 g Mandeln oder Baumnüsse oder Haselnüsse usw.).

Süssigkeiten, salzige Knabbereien und energiereiche Getränke – Massvoll mit Genuss

Süssigkeiten, salzige Knabbereien und gezuckerte Getränke (z.B. Soft Drinks, Eistee, Energy Drinks) mit Mass geniessen. Wenn alkoholhaltige Getränke konsumiert werden, massvoll und im Rahmen von Mahlzeiten geniessen. Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden und Speisen zurückhaltend salzen.

Individuelle Beratung

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, eine/n dipl. Ernährungsberater/in HF/FH aufzusuchen. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde.ch.



Impressum

© 2008 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Herausgeber

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schwarztorstrasse 87

Postfach 8333

CH-3001 Bern

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail info@sge-ssn.ch

Internet www.sge-ssn.ch

Überarbeitung

Infanger Esther, dipl. Ernährungsberaterin HF

Fachliche Beratung und Mitarbeit

Fachgruppe Gastroenterologie SVDE

Bernet Caroline, dipl. Ernährungsberaterin HF – SGE-Geschäftsstelle

Conrad Frey Beatrice, dipl. Ernährungsberaterin HF – SGE-Vorstandsmitglied

Matzke Dr. Annette, Diplom-Oecotrophologin – BAG

Mühlemann Pascale, dipl. Lebensmittelingenieurin NDS Humanernährung – SGE-Geschäftsstelle

Welter Angelika, Diplom-Oecotrophologin – SGE-Geschäftsstelle

Dank

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung bedankt sich für die finanzielle Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit zur Erstellung des vorliegenden Merkblattes (Vertrag 07.005832 / 414.0000 / -1) sowie für die fachliche Beratung und Mitarbeit der oben erwähnten Experten.