

Die richtige Lebensmittelauswahl bei Gallensteinen

Geeignete Lebensmittel

Ungeeignete Lebensmittel

Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze und daraus hergestellte Produkte



junges und gekochtes Gemüse, besonders Artischocken, Endivien, Chicorée, Möhren, Spargel und Zucchini

Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen; Kohlgemüse*, Paprika*, Porree*, Schwarzwurzeln*, Zwiebeln*, Pilze*



Obst und daraus hergestellte Produkte



reife, zuckerarme Obstsorten; bitteres Obst wie Grapefruit und Pomelo; Obstmus

Obst in hohen Mengen; Obstkonserven; Obstprodukte mit Zuckerzusatz; rohes Steinobst* wie Pflaumen



Brot, Teigwaren, Backwaren, Getreideprodukte und Kartoffeln



feinkrummige Vollkornbrote und Vollkornbrötchen bestenfalls vom Vortag; Vollkornknäckebrötchen, Vollkornnudeln, Haferflocken, Naturreis, Mais, Hirse, Amaranth, Quinoa, Buchweizen; gegarte Kartoffeln

Weißbrot, Weizenbrötchen; grobes Vollkornbrot*, Brot und Brötchen mit Körnern*, frisches Brot*, Backwaren aus Weißmehl; Blätterteigwaren, Fettgebackenes; frittierte oder gebratene Kartoffelprodukte; Kartoffelpüree;



Milch, Milchprodukte und Eier



Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Kefir, Molke, Quark und Frischkäse ohne Zuckerzusatz; Käse bis 40% Fett i.Tr.; weichgekochte Eier und Rührei

fetter und scharfer Käse; Mascarpone, Sahnejoghurt, Schlagsahne; Milchprodukte mit Zuckerzusätzen; hartgekochte Eier, Spiegeleier; Mayonnaise



Fleisch, Geflügel, Fleisch- und Wurstwaren



mageres Fleisch und Geflügel; luftgetrockneter Schinken, Kochschinken; magerer Braten- oder Geflügelabschnitt

fette Fleischwaren; Geflügel mit Haut; Räucher- und Pökelfleisch; Wurst



Fisch, Meeresfrüchte und Fischprodukte



magere Fischarten; fetter (omega-3-fettsäurereicher) Seefisch wie Lachs, Thunfisch, Makrele, Hering

fetter Fisch wie Aal, Karpfen; paniertes Fisch; Meeresfrüchte in Ausbackteig; Fischkonserven; Räucherfisch



Öle, Fette, Nüsse und Samen



Pflanzenöle, v.a. Rapsöl, Olivenöl, Nussöl, Kokosöl; *sparsam verwenden*: Butter, Margarine; *gut kauen*: Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse

Schweine- und Gänseschmalz; gehärtete Fette; fettgebackene und frittierte Speisen; Nussnougatcreme



Getränke und sonstige Lebensmittel



stilles Mineralwasser, gut verdünnte Obstschalen, Gemüsesäfte, Früchte- und Kräutertees; Kaffee*; milde Kräuter und Gewürze wie Petersilie, Dill, Estragon, Basilikum, Oregano, Zimt und Vanille; Schon- oder Getreidekaffee*

Softdrinks, Energy Drinks, Mixgetränke, Fruchtsäfte; Süßwaren; Produkte mit Zuckerzusätzen; starker Kaffee*, kohlen-säurereiche Getränke*, alkoholische Getränke*; Pfeffer*, Curry*, Kurkuma*, Paprikagewürz*, Ingwer*, zuckerreduzierte Produkte* mit Sorbit, Xylit oder Mannit



* bei bestehenden Beschwerden individuelle Verträglichkeit testen; milde, leicht verdauliche Speisen bevorzugen