

Die richtige Lebensmittelauswahl bei Pankreatitis

Geeignete Lebensmittel

Ungeeignete Lebensmittel

Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze und daraus hergestellte Produkte



leicht verdauliche, gegarte Gemüsesorten: Karotten, Kürbis, Zucchini, Spinat, Mangold, Tomaten, Fenchel, Spargel; junge grüne Bohnen, Kohlrabi; Blattsalate

blähende Gemüsesorten: Kohl, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Paprika und Pilze; ange dicktes Gemüse; Gemüseprodukte mit Zusätzen



Obst und daraus hergestellte Produkte



reifes, säurearmes Obst wie Bananen, Weintrauben ohne Kerne, Melonen, Obstmus, Kalschalen, gekochtes Obst

unreifes Obst; rohes Steinobst; Obst mit kleinen Kernen (Beeren, Kiwi etc.), Trockenobst, gezuckerte Obstkonserven



Brot, Teigwaren, Backwaren, Getreideprodukte und Kartoffeln



feinkrummige (Vollkorn-)Brote und Brötchen vom Vortag; Zwieback, Nudeln, Getreideflocken; *weichgekocht*: Grieß, Hirse, Reis, Amaranth, Quinoa; geschälte Kartoffeln, Kartoffelpüree

grobe bzw. frische Brote und Brötchen; Brote mit ganzen Körnern; Müsli, Frischkornbreie, Blätterteigwaren, Fettgebackenes; Sahne- und Cremebackwaren; Pommes frites, Bratkartoffeln, Klöße, Krokette



Milch, Milchprodukte und Eier



fettarme Milch (1,5% Fett) und Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch, Quark, Frischkäse; milde Käsesorten bis 40% Fett i.Tr.; weichgekochte Eier, fettarmes Rührei

Vollmilch, Joghurt über 3,5% Fett, Sahne, Schmand, Sahnequark, Mascarpone, würziger oder fetter Käse ab 45% Fett i.Tr.; Schimmelkäse; hartgekochte Eier, Spiegeleier, Mayonnaise



Fleisch, Geflügel, Fleisch- und Wurstwaren



mageres Fleisch wie Hühnerbrustfilet, Putenbrust, Kalbfleisch, Schweinelende und Rinderfilet; mageres Wildfleisch; Koch- und Lachsschinken, magerer Bratenaufschnitt, luftgetrockneter Schinken

fette Fleischteile wie Hackfleisch und Bauchspeck; Geflügel mit Haut; stark angebratenes, mariniertes oder paniertes Fleisch; Räucher- und Pökelfleisch; Würste, Salami; Fleischkonserven



Fisch, Meeresfrüchte und Fischprodukte



magere Fischarten wie Kabeljau, Rotbarsch, Viktoriabarsch, Zander, Seelachs, Forelle; magere Meeresfrüchte wie Hummer, Garnelen, Muscheln

fettige Fischarten wie Aal, Makrele, Hering, Lachs; Räucherfische; panierte, frittierte oder gebackene Fische und Meeresfrüchte; Fischkonserven



Öle, Fette, Nüsse und Samen



kleine Mengen Pflanzenöl (Raps-, Lein-, Nuss-, Olivenöl); kleine Mengen Butter; Kokos- und Palmkernfett; Nussmehle

große Mengen Pflanzenöle und Butter; Margarine; (teil-)gehärtete Fette; ganze oder grob gehackte Nüsse



Getränke und sonstige Lebensmittel



stilles Mineralwasser, Obstschorlen, Gemüsesäfte, Früchte- und Kräutertees, grüner Tee und Getreidekaffee; frische Kräuter; kleine Mengen Salz, Zucker und Honig; *allgemein*: gekochte, gedünstete, gedämpfte, blanchierte, (lau)warme Speisen

Bohnenkaffee, Fruchtsäfte; kohlen-säurereiche Getränke und Limonaden; alkoholische Getränke; scharfe Gewürze wie Pfeffer, Curry, Chili, Paprika; Produkte mit vielen Zusätzen; *allgemein*: eisgekühlte oder heiße Getränke und Speisen; gebratene, geröstete, frittierte, scharfe Speisen

