

Die richtige Lebensmittelauswahl bei Reizdarmsyndrom

Geeignete Lebensmittel

Ungeeignete Lebensmittel

Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze und daraus hergestellte Produkte



gut verträgliche, frische Salate und Gemüse wie Karotten, Spinat, Mangold, Sellerie, Tomaten*, Fenchel, Oliven, Ingwer, Sellerie*, grüne Bohnen, Süßkartoffeln und Zucchini

alle Kohl- und Bohnengemüse (außer grüne Bohnen); Artischocken*, Chicorée, Spargel, Schwarzwurzeln, Zwiebeln, Lauch, Paprika, Pastinaken; Pilze; Gemüsekonserven und -konzentrate



Obst und daraus hergestellte Produkte



Bananen, Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren, Zitrusfrüchte, Kiwis, Johannisbeeren, Blaubeeren, Grapefruits*, Rhabarber

Brombeeren, Birnen, Pflaumen und Feigen; Konserven; Marmeladen, Konfitüren und Gelees; Trockenfrüchte



Brot, Teigwaren, Backwaren, Getreideprodukte und Kartoffeln



Backwaren vom Vortag; glutenfreie Brote und Brötchen; Hirse, Hafer, Grieß, Reis, Quinoa und daraus hergestellte Produkte; frische geschälte Kartoffeln

frische Brote; Backwaren mit Zucker oder Honig; hochverarbeitete Getreideprodukte; Fertig-Müslis; Frischkornbreie*; Produkte mit Süßungsmitteln; verarbeitete Kartoffelprodukte



Milch, Milchprodukte und Eier



Eier und Eierspeisen; Hartkäse* und lang gereifter Käse*; laktosefreie Milchprodukte; Camembert, Feta, Mozzarella

Schmelzkäse; kurz gereifte Schnittkäsesorten*; Milch und Milchprodukte wie Sahne, Joghurt* und Quark*



Fleisch, Geflügel, Fleisch- und Wurstwaren



frisches oder tiefgekühltes Fleisch und Geflügel; Fleischwaren ohne künstliche Zusätze bzw. Süßungsmittel

verarbeitete Fleischprodukte mit Zusätzen wie Wurst, Kochschinken, Konserven, paniertes und mariniertes Fleisch



Fisch, Meeresfrüchte und Fischprodukte



frische oder tiefgekühlte Fische und Meeresfrüchte ohne weitere Zusätze; Fischkonserven in Eigensaft oder Öl

verarbeitete Produkte mit Zusätzen wie paniertes Fisch, Konserven mit Soße oder Fertigfischgerichte



Öle, Fette, Nüsse und Samen



Omega-3-reiche Pflanzenöle wie Rapsöl, Nussöl und Leinöl; Olivenöl, Schmalz, Butter; alle Nüsse; Sesam, Leinsamen, Chiasamen, Kürbiskerne

Omega-6-reiche Öle wie Weizen-, Maiskeim-, Sesam- und Distelöl; Margarine; gezuckerte Nüsse und Nussmuse; Nussmischungen mit Zusätzen



Getränke und sonstige Lebensmittel



stilles Mineralwasser, grüner Tee, aromatisierte Fruchteees* und frisch gebrühter Kaffee*; kleine Mengen frische Kräuter; selbst hergestellte Würzmittel in geringen Mengen*

Cola, Limonaden, alkoholische Getränke, Frucht- und Gemüsesäfte; Kräutertees* in großen Mengen; zuckerfreie Bonbons und Kaugummi; Honig; Süßwaren*; alle Fertigsoßen, Lightprodukte, Fertiggerichte und Fertigprodukte aller Art; Würzmittel



* Die Verträglichkeit ist individuell (idealerweise in Form des einzelnen Lebensmittels bzw. Produkts) auszutesten.