

Verträgliche Lebensmittel bei Gallensteinen

	Meist verträglich	Häufig verträglich
Gemüse	Schonend gegart: Karotten, Pastinake, Fenchel, Kohlrabi, Tomaten, Zucchini, Aubergine, Blattsalate, Kürbis, Spinat, Mangold, Sellerie, Spargel, junge grüne Bohnen	Blähende Sorten: Kohl, Hülsenfrüchte (Kernbohnen, Linsen, Kichererbsen), Paprika, Pilze Scharfes Gemüse: Zwiebeln, Knoblauch, Rettich, Radieschen Stark angebratenes und mit viel Fett zubereitetes Gemüse
Obst	Reifes, säurearmes Obst: Banane, Apfel, Beeren, Melonen, gekochtes Obst	Unreifes Obst, rohes Steinobst: Pflaumen, Kirschen, Aprikosen, Kiwi, Zitrusfrüchte, Trockenobst, Avocado, gezuckerte Obstkonserven
Getreideprodukte, Teigwaren, Karoffeln, Brot- und Backwaren	Reis, Nudeln, Grieß, Hirse, Quinoa, Getreideflocken Pell- und Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelknödel, fettarm zubereitete Kartoffelgerichte Fein gemahlenes Vollkornbrot, Brot und Brötchen vom Vortag	Gebratene, frittierte und im Fett ausgebackene Kartoffelgerichte, Pommes, Kroketten, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat mit Mayonnaise Grobes oder frisches Brot/ Hefegebäck, fettreiche Backwaren, (Croissant, Sahnetorten, Blätterteig)

Milch & Milchprodukte

Fettarme Milch (1,5 %),
Naturjoghurt, Quark, Frischkäse,
Buttermilch, Kefir, Molke, Quark,
Sahne und Frischkäse ohne
Zuckerzusatz; Käse bis 40 %
Fett i.Tr.

Vollfette Milch (3,5 %),
Sahne, Rahm, Schmand,
Sahnequark, Mascarpone,
fetter Käse (ab 45 % i. Tr.),
Schimmelkäse, wie
Gorgonzola oder Roquefort

Eier

Weichgekochte Eier, fettarme
Eierspeisen, Eierstich, Rührei

hartgekochte Eier, fettreiche
oder süße Eierspeisen,
Mayonnaise

Fisch & Meeresfrüchte

Magere Fischarten:

Seelachs, Forelle, Kabeljau,
Rotbarsch, Zander

Magere Meeresfrüchte:

Hummer, Garnelen, Muscheln,
Lachs und Thunfisch in kleinen
Mengen

Fettreiche Fischarten:

Aal, Makrele, Hering,
Thunfisch in Öl, Lachs,
Sardellen, Sardinen
Fischkonserven,
Räucherfische, panierte und
frittierte Fische und
Meeresfrüchte

Fleisch & Wurst

Mageres Rind-, Kalb-, Schweine- und Geflügelfleisch:

Filet & unpaniertes Schnitzel,
mageres Ziegenfleisch,
Kaninchen, Wild und
Wildgeflügel

Magere Wurstsorten:

Bierschinken, gekochter
Schinken ohne Fettrand, kalter
Braten, Lachsschinken

Fettreiches, geräuchertes, gepökeltes und scharf angebratenes Fleisch

Ente, Gans, Geflügelhaut,
Hackfleisch,
Schweinebauch,
Bauchspeck, Salami,
Teewurst, Leberwurst, fette
Bouillon, Suppen und Soßen

Getränke

Stilles Mineralwasser, alle Teesorten, milder Kaffee, Getreidekaffee, Gemüsesäfte aus geeigneten Gemüsesorten, verdünnte Obstsäfte

Kohlensäurehaltige Getränke, Bohnenkaffee, unverdünnte Fruchtsäfte, eisgekühlte Getränke, zuckerreiche Getränke (Cola, Limonaden, Eistees, Energy Drinks, heiße Schokolade), Alkohol

Zucker & Süßes (inkl. Süßungsmittel)

kleine Mengen: Honig, Fruchtmus, gehackte Datteln, Zartbitterschokolade, Fruchtaufstrich (idealerweise selbstgemacht); Zuckeraustauschstoffe (z.B. Erythrit, Xylit)

Süßwaren und zugesetzter Zucker aller Art, künstliche Süßstoffe (Aspartam, Acesulfam, Neohesperidin), fruktosereiche Sirupe und Dicksäfte wie Agavendicksaft und Ahornsirup, Reissirup

Würzmittel & sonstige Zutaten

geringe Mengen: Senf, Apfel- und Weißweinessig, milde und beruhigende Gewürze aller Art (z.B. Anis, Fenchel, Kümmel, Melisse, Baldrian, Basilikum)

Ketchup, Chili- und Steaksaucen aller Art, Mayonnaise, fertige Salatsaucen und -dressings; scharfe Gewürze (z.B. Chili)