

Verträgliche Lebensmittel bei Gallensteinen

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

**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

**Fetteiches, 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 Obstsaften

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

**Zucker &
Süßes (inkl.
Süßungsmittel)**

Geringe 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)