

Lebensmittel bei Gallenproblemen

Lebensmittelgruppe	verträgliche Lebensmittel	weniger gut verträgliche Lebensmittel
Fleisch	Mageres Fleisch von Rind, Kalb, Geflügel, Wild, Kaninchen	Fettes Fleisch von Ente, Gans, Schwein, Schaf, etc.
Wurst	Geflügelwurst, Kochschinken, Corned Beef, Lachsschinken, etc.	Fette Wurstwaren wie: Leberwurst, Salami, Cervelatwurst, etc.
Fisch/Meerestiere	Schalentiere, Krustentiere, magere Fischarten wie Schellfisch, Kabeljau/Dorsch, Zander, Flunder, Seelachs, Steinbutt	Fetter Fisch wie Aal, Lachs, Hering, Makrele, etc.
Milchprodukte	Fettarme Produkte unter 1,5 % Fettanteil, Sauermilch, Dickmilch, Joghurt, Käse unter 45% Fett in der Trockenmasse	Fette Milchprodukte wie Käse über 45 % Fett in der Trockenmasse, Joghurt über einem Fettanteil von 1,5 %
Getreideprodukte	Feines Vollkornbrot, älteres Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Grieß, Rührkuchen, leichte Hefeprodukte	Frisches Brot, grobes Vollkornbrot, Körnerbrote, Brote mit einem hohen Anteil an Sauerteig
Gemüse	Grüner Salat, Fenchel, Kohlrabi, Karotten, Tomaten, Kürbis, Zucchini, Erbsen, grüne Bohnen	Blähende Gemüsesorten wie Pilze, Lauch, Kohl, Zwiebeln Paprika, Gurkensalat, Hülsenfrüchte
Obst/Nüsse	Apfel, Birne, Banane, Beeren, und generell reife Obstsorten, Aprikosen, Pfirsiche	Nüsse, Steinobst, Zitrusfrüchte, Kernobst, Ananas, säurehaltige Obstsorten
Eier	Rührei	Eier hartgekocht