

## Lebensmittelauswahltablelle

Geeignete Lebensmittel	Lebensmittelgruppe	Weniger geeignete Lebensmittel
Milch Milchprodukte bis 1.5% Fett (Milch, Jogurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir) Kondensmilch max. 4% Fett, Magerquark, Käse bis max. 30% Fett i.Tr.	Milch und Milchprodukte	Milch, Milchprodukte über 1.5% Fett, Kondensmilch über 4% Fett, Kaffeesahne, süsse und saure Sahne, Crème fraîche und Crème double, Speisequark ab 20% Fett i.Tr.  Käsesorten über 30% Fett i.Tr., Edelpilzkäse, sämtliche scharf schmeckenden und stark riechenden Käsesorten.
Mageres Fleisch ohne sichtbares Fett vom Kalb, Rinderhackfleisch, magere Schinken- und Bratensorten, Corned Beef, Aspikware <10 % Fett Delikatess-Salate (selbst zubereitet und fettarm, ohne Mayonnaise), Wurstsorten bis max. 20% Fett	Fleisch und Wurstwaren	Fettes Fleisch vom Rind, Kalb, Schwein und Lamm, Schweinehackfleisch, Sülzen, Speck, Fleischsalat  Wurstsorten (Salami, Tee- und Mettwurst, Blut- und Leberwurst, Mortadella, Bratwurst und Würstchen, Koch- und Brühwurst)  Leber, Niere, Hirn
Geflügel ohne Haut: Huhn, Hähnchen, Pute  Wildgeflügel: Fasan, Perl- und Rebhuhn  Geflügelwurst und –Pasteten (bis max. 15% fett): Putenbrust, Aspikware	Wild und Geflügel	Wild gespickt, fettes Geflügel (Gans und Ente), Hähnchen mit Haut, Geflügelleberwurst, Geflügelsalami, Geflügelsalate (über 15% Fett)
Fettarm: Seelachs, Heilbutt, Kabeljau, Schellfisch, Scholle, Seezunge, Flunder, Seehecht, Steinbutt, Rotbarsch, Forelle, Hecht, Schlei, Zander, Seeaal  Fetteiche Meeresfische in kleinen Mengen: Lachs, Thunfisch, Makrele, Hering  Fisch im eigenen Saft und Aspik	Fisch und Fischprodukte	Aal, Tintenfisch, Kaviar, Räucherfische: Bückling, Sprotten, Aal  Fischkonserven in Öl oder anderen Zubereitungen: Ölsardinen, Thunfisch, Brathering, Hering in Gelee  Fischsalate, alle Zubereitungen in fetten und scharfen Saucen, im Teig ausgebackene, frittierte Fische

Geeignete Lebensmittel	Lebensmittelgruppe	Weniger geeignete Lebensmittel
	Schalen- und Krustentiere	Krabben, Garnelen, Hummer, Langusten, Muscheln, Austern  Fertigsalate und tafelfertige Erzeugnisse in fetten und scharfen Saucen.
2-3 Stück pro Woche (auch in verarbeiteter Form, zum Beispiel in Aufläufen)	Eier	
Öle: Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Keimöle, Distelöl, Leinöl  Pflanzliche Streichfette: Margarine oder Halbfettmargarine	Fette und Öle	Alle tierischen und pflanzlichen Fette wie Butter, Kokos-, Palmkernfett, Schmalz, Erdnussfett, Margarine mit gehärteten Fetten
Alle Sorten: Weizen, Hafer, Gerste, Reis, Hirse, Mais und alle daraus hergestellten Mehle, Griess, Graupen, Flocken, Nudeln ohne Ei, Stärke, Puffreis	Getreideprodukte	Produkte aus Roggen, evtl. Grünkern und Buchweizen
Alle Vollkornbrotsorten aus fein gemahlenem Mehl: Weizen-, Roggen-, Dinkel-, Haferbrot, Knäckebrot, Vollkornbrötchen, - Toastbrot  Abgelagerte Brote, Kuchen (selbstgebacken nach abgewandelten Rezepturen, fettarm)  Alle fettarmen Gebäcke (Biskuit, Hefe)	Brot und Backwaren	Vollkornbrote mit ganzen Körnern sowie sehr frische Brote  Helle Brotsorten: Weissbrot, Brötchen, Toastbrot, Rosinenbrot, Croissant (Gipfeli)  Fettreiche Gebäcke wie Torten, Rührkuchen, Blätterteige, Schmalzgebäck, Streuselkuchen, Kekse, Waffeln, Diätgebäcke, Pizza in fettreicher Zubereitung
Gut gekaut unter Berücksichtigung des Fettgehalts gelegentlich in sehr kleinen Mengen	Nüsse	In grossen Mengen alle Sorten
Fettarme Zubereitung: Pell-, Salz-, Folienkartoffeln, Kartoffelbrei ohne Rahm/Sahne und Butter, Kartoffelklösse ohne Ei, Pommes frites im Ofen ohne Fett gebacken	Kartoffeln	Fettreiche Zubereitung: Pommes frites (auch vorfrittierte Produkte), Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, -Plätzchen und -Kroketten
Gemüse alle Sorten: frisch oder tiefgekühlt  Roh: sämtliche Blattsalate, Tomaten ohne Haut	Gemüse und Hülsenfrüchte	Blähende Sorten wie Rosen-, Rot-, Weisskohl, Grün- und Wirsingkohl, Lauch/Porree, Pilze, Rettich, Zwiebeln (roh), Gurke (roh), Paprika

Geeignete Lebensmittel	Lebensmittelgruppe	Weniger geeignete Lebensmittel
Hülsenfrüchte: Erbsen, Linsen, weisse Bohnen, Kidneybohnen, Mungobohnen, Kichererbsen in kleinen Mengen (max. 80gr pro Portion)		Zubereitungen aus Konserven, Tiefkühlprodukte, Fertigsalate
Roh: Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Bananen		Rohes Steinobst: Kirschen, Pflaumen, Mirabellen
Alle Obstsorten: als Kompott ohne Zuckerzusatz	Obst / Früchte	Hartes und unreifes Obst Gesüsste Obsterzeugnisse in Dosen Orangen, Trockenfrüchte, kandierte Früchte
Alle Zuckerarten in geringen Mengen: Honig, Haushaltszucker, Traubenzucker, Konfitüre, Gelee, Sirup, Dicksaft, Ursüsse, Süsstoffe	Süssungsmittel und Süsswaren	Nuss-Nougat-Creme (Nutella), Konfekt, Nougat, Schokolade, Marzipan, Bonbons, Gummibärchen, Eiscreme / Glace, Diätsüsswaren
Küchenkräuter und Gewürze jeglicher Art: Knoblauch, Zwiebeln, Salz, Essig, Zitrone, Würzsaucen ohne Zucker-, Fett- und Eizusatz	Gewürze und Gewürzsaucen	Fetteiche Salatdressings, z.B. auf Mayonnaise-Basis, alle scharfen Gewürze wie Cayennepfeffer, Chili, Curry, Tabasco, rohe Zwiebeln
Energiefreie Getränke: Mineralwasser ohne Kohlensäure, alle Teesorten ( <b>Achtung, Fruchte-Tees mit Fruchtanteil können einen hohen Gehalt an Fructose aufweisen!</b> ), Kaffee und Malzkaffee, ggf Light-Getränke	Getränke	Zuckerhaltige Getränke, Säfte, Fruchtnektare, Limonaden, Brausen, Cola, Alkohol und alkoholhaltige Getränke (Bier, Malzbier, Wein, Sekt, Spirituosen), Light-Biere, -Weine und -Sekte
Wenn durch Analyse des Nährwerts und durch Überprüfung der Zutatenliste die Eignung gewährleistet ist sowie nach Rücksprache mit einer Ernährungsberaterin	Fertigprodukte und Fertiggerichte	Fetteiche oder eihaltige Puddingdesserts, Fertigquarkspeisen, Milchprodukte mit Früchten, Müslimischungen mit Trockenfrüchten und Schokolade, Diätprodukte, Paniertes

Tabelle 1: Aus "Empfehlung zum Essen und Trinken für Patienten nach einer Magenbypass-Operation", © 2011, Ethicon Endo-Surgery Johnson & Johnson AG, BR 219.4 G