

Lebensmittelauswahl bei passierter, breiiger Kost ohne Säure ohne Schärfe

Grundsätzlich gilt:

⊗ Nicht erlaubt sind heiße Speisen/ Getränke und saure, stark gesalzene und stark gewürzte Speisen!

⊗ Süßigkeiten sollten gemieden werden, da nur eine eingeschränkte Mundhygiene möglich ist.

Lebensmittelgruppen	geeignet	ungeeignet	Bemerkungen
Getränke	☐ Mineralwasser ohne Kohlensäure ☐ Trinkwasser, Leitungswasser ☐ dünner schwarzer Tee(mit Zucker gesüßt) ☐ Kräutertee (mit Zucker gesüßt) ☐ Früchtetee (2-3 Teebeutel/ 1 l Wasser, mit Zucker gesüßt) ☐ Fruchtsaftschorlen (sehr stark verdünnt d.h. pro Glas einen kleinen Schuss Fruchtsaft / keinen Orangen-/Zitronensaft)	☒ Mineralwasser mit Kohlensäure ☒ Früchtetee ☒ Fruchtsäfte (alle Sorten) ☒ Koffeinhaltige Getränke (Cola, Kaffee) ☒ alle kohlensäurehaltigen Getränke ☒ Granulattee / Instanttee (hoher Zuckergehalt, Säurezusatz)	Mineralwasser medium ab der 4. Woche möglich
Brot, Getreide	☐ Instant-Grießbrei ☐ Instant-Maisbrei		Weißbrot ab der 4-6 Woche möglich
Beilagen	☐ Kartoffeln (Salzkartoffel, Pellkartoffel, Kartoffelauflauf)- passiert ☐ Kartoffelbrei ☐ Maisbrei	☒ Reis ☒ Nudeln	
Obst	kein Obst ☐ sehr wenig Fruchtsirup (Himbeere, Erdbeere, Kirsch) zu Quark/Naturjoghurt oder Grießbrei	☒ alle Sorten, roh und gegart incl. Banane ☒ Nüsse alle Sorten	
Gemüse	☐ alle Sorten weich gegart und passiert z.B. Creme-Suppen mit süßer Sahne verfeinert	☒ Tomate	
Milch, Milchprodukte	☐ Milch, Quark, Joghurt (mild) ☐ Kakaogetränke ☐ Ovomaltine®		ab 2.-3. Tag post operativ

Milch, Milchprodukte	☐ Milchkaffee ☐ Trinkjoghurt mit Frucht ☐ Fruchtjoghurt ohne Fruchtstücke ☐ Fruchtzwerg® ☐ Milchpudding, ☐ Cremespeisen ohne Frucht, z.B. Schokocreme, Karamellcreme ☐ Instant-Grießbrei ohne Frucht (z.B. mit Zimt oder sehr wenig Fruchtsirup)		
Fleisch Fisch Ei	☐ pass. Fleisch ☐ pass. Fisch ☐ pass. Ei	☒ stückiges, faseriges Fleisch ☒ stückiger Fisch ☒ stückiges Ei	
Fett und Öle	☐ alle Speiseöle ☐ Butter ☐ Margarine		
Süßes	☐ Milchspeiseeis (z.B. Erdbeere, Schokolade, Vanille)	☒ Fruchteis ☒ Wassereis ☒ Sorbeteis ☒ Schokolade (alle Sorten) Süßigkeiten wenn möglich meiden, da nur eine eingeschränkte Mundhygiene möglich ist !!	
Gewürze	Mild gewürzte Speisen: ☐ Salz ☐ Kräutersalz ☐ Kräuter (mit passiert) ☐ Gemüsebrühe/ Fleischbrühe	☒ Scharfe Gewürze: z.B. Pfeffer, Paprika, Curry, Meerrettich, Senf	
Babynahrung	☐ Menüs, fein püriert (nach dem 4. Monat) keine Tomate ☐ Fleischzubereitungen (nach dem 4. Monat)	☒ Obstgläschen ☒ stückige Menüs	