

Durchfall

Gut
verträglich ...

- fettarme Lebensmittel (Käse, Fleisch, Fisch)
- Weißbrot, Reis, Hirse, Gries
- Pektin-reiches Obst/Gemüse:
Äpfel, Bananen, Möhren (evtl. gerieben)
- Kalium-reiche Lebensmittel
(Bananen, Aprikosen, Tomaten, Orangen)
- Sauermilchprodukte (Joghurt, Kefir, Dickmilch)
- gekochte Karotten, pürierte Gemüsesorten
- Heidelbeersaft (Reformhaus), getrocknete Heidelbeeren
- Cola, Salzstangen

Tipps

- eiskalte Lebensmittel meiden
- blähende Lebensmittel meiden
(Kohl, Zwiebeln, Lauch, Bohnen, ...)
- wenig Fett verwenden, auch beim Kochen
- häufige, kleine Mahlzeiten
- viel trinken

Verstopfung

... verzögerte Darmentleerung?

Gut
verträglich ...

- Vollkornprodukte
- Gemüse: Brokkoli, Erbsen, Fenchel, Sprossen, Zuckermais
- Obst: Birnen, Himbeeren (tiefgekühlt),
eingeweichtes Trockenobst
- Getreide: Hafer, Mais, Hirse, Amaranth

Tipps

- Hirsegerichte, Keimlinge
- Ballaststoffzufuhr erhöhen
- langsame Umstellung
- viel trinken, viel trinken, ...
- viel bewegen