

Einkaufsliste bei Verstopfung

- Getrocknete Pflaumen / Pflaumensaft
- Sauerkraut / Sauerkrautsaft
- Kefir
- Buttermilch
- Joghurt
- Kaffee
- Pfefferminztee, Fenchel-Anis-Kümmeltee
- Fruchtsäfte (z.B. Apfelsaft, Traubensaft)

Zur Steigerung der Ballaststoffzufuhr:

- Vollkornprodukte (z.B. Brot, Nudeln, Flocken)
- Ballaststoffreiches Gemüse (z.B. Blumenkohl, Brokkoli, Paprika)
- Ballaststoffreiches Obst (z.B. Apfel, Birne, Feigen, Beeren)
- Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen, Linsen, Kichererbsen)
- Geschrotete Leinsamen, Flohsamen oder Weizenkleie

Hinweis: Steigern Sie die Ballaststoffzufuhr nur langsam, um Beschwerden, wie Blähungen und Bauchschmerzen, zu vermeiden. Erhöhen Sie zusätzlich Ihre Trinkmenge, damit die Ballaststoffe quellen können und so ihre Wirkung entfalten können. Falls Sie eine Engstelle im Darm oder eine Darmlähmung haben, ist eine ballaststoffreiche Ernährung nicht geeignet!