

Einkaufsliste bei Übelkeit

- Salzstangen, Salzbrezeln
- Cracker, Crissini
- Löffelbiskuit, Butterkekse, Anisschnitten
- Zwieback, Knäckebrötchen
- Banane, Kompott
- Trockenobst
- Nüsse
- Naturjoghurt
- Wassereis, Zitronensorbet
- Zitronenbonbons, saure Drops
- Leicht gesüßter Tee (z.B. Fenchel, Kamille)

Hausmittel: Ingwer

- Frischer Ingwer oder als Pulver
- Ingwer-Bonbons
- Kandierter Ingwer
- Ingwer Tee (aus frischem Ingwer oder als Teebeutel)

Disclaimer: Bitte beachten Sie, dass die Tipps keine persönliche Beratung mit einer staatlich anerkannten Ernährungsfachkraft ersetzen. Viele unserer Empfehlungen basieren auf Erfahrungswerten aus dem Klinikalltag, da die einzelnen Empfehlungen noch kaum in wissenschaftlichen Studien überprüft wurden. Da jeder Mensch individuell ist, sollten Sie testen, was Ihnen bekommt und welche Tipps für Sie in Ihrer Situation hilfreich sind. Außerdem sollten Sie Ihr medizinisches Team immer über Ihre Maßnahmen auf dem Laufenden halten.