

# 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, Flohsamenschalen 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!

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.