



gorfkain - stock.adobe.com

Ernährungstipps bei
**ÜBELKEIT UND
ERBRECHEN**

- » Trinken Sie regelmäßig kleine Schlucke.
 - » Essen Sie mehrmals täglich kleine Portionen, anstatt 3 großer Mahlzeiten.
 - » Nehmen Sie sich Zeit beim Essen und Trinken.
 - » Bevorzugen Sie leicht verdauliche, fettarme, geruchsarme und wenig gewürzte Speisen.
 - » Trockene, kohlenhydratreiche Lebensmittel werden meist gut vertragen:
 - › Weißbrot
 - › Filinchen
 - › Toast
 - › Zwieback
 - › Salzstangen
 - › Cracker
 - › Knäckebrötchen
 - » Ingwer als Tee, in Speisen oder als Bonbon kann lindern wirken.
 - » Meiden Sie unangenehme Gerüche (durch Lüften, Türen schließen etc.).
 - » Führen Sie Tagebuch und notieren Sie, wann es zu Problemen kommt und an welchen Tagen es gut geht. So können wir herausfinden, was Sie gut und was sie weniger gut vertragen.
 - » Wiegen Sie sich regelmäßig (mehrmals die Woche) um Gewichtsveränderungen rechtzeitig zu erkennen.
- 