



eddows - stock.adobe.com

Ernährungstipps bei **VERSTOPFUNG**

- » Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge (ca. 2 Liter pro Tag).
 - » Versuchen Sie die Ballaststoffzufuhr langsam zu steigern:
 - › Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Vollkornnudel, Vollkornmehl etc.)
 - › Fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag
 - › Müsli (Vollkornflocken)
 - › Geschrotete Leinsamen
 - › Flohsamenschalen: Gut vorquellen lassen und ausreichend dazu trinken! Die Menge der Flohsamen langsam steigern und ausprobieren.
 - » Fermentierte Lebensmittel können die Verdauung anregen:
 - › Buttermilch
 - › Sauerkraut und Sauerkrautsaft
 - › Joghurt
 - › Kefir
 - » Der Verzehr von Trockenpflaumen kann helfen.
 - » Fruchtsäfte und Kaffee können die Darmtätigkeit anregen und eine leicht abführende Wirkung haben.
 - » Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich.
 - » Bewegen Sie sich! So kommt auch Ihr Darm in Bewegung.
- 