



Adobe Stock | michaeltheim

## Ernährungstipps bei **DURCHFALL**

- » Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- » Bevorzugen Sie „stopfende“ Lebensmittel:
  - › Unreife, eher grüne Bananen
  - › Geriebener Apfel
  - › Getrocknete Heidelbeeren
  - › Gekochte Karotten
  - › Haferschleim
  - › Schwarzer Tee (5-10 min ziehen lassen)
  - › Weißbrot, Zwieback, Cracker
- » Bevorzugen Sie Lebensmittel, die den Stuhl andicken. Diese sind z.B.:
  - › Flohsamenschalen: Gut vorquellen lassen und ausreichende dazu trinken!  
Die Menge der Flohsamen langsam steigern und ausprobieren.
  - › Leinsamen z.B. in geriebenen Apfel oder im Brot können helfen.
  - › Apfelpulver (aus der Apotheke)
- » Meiden Sie blähende Nahrungsmittel:
  - › Rohes Obst und Gemüse (außer Banane und Apfel)
  - › Gemüse- und Obstsorten, z.B. Sauerkraut, Kohlgemüse, Zwiebeln, Pflaumen, Trockenfrüchte, Kirschen
  - › Hülsenfrüchte, z.B. Linsen, Bohnen, Erbsen
  - › Kohlensäurehaltige Getränke
- » Meiden Sie Alkohol, Koffein und Nikotin.
- » Zur verbesserten Flüssigkeitsaufnahme helfen isotoni-sche Getränke:
  - › Kräutertee oder schwarzen Tee 5-10 min ziehen lassen und mit 40g Zucker und 1g Kochsalz trinken.
- » 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.