

Tipps für festeren Stuhl

Essen Sie mehr Weizenkleie und Backwaren aus Weißmehl:

- Weißbrot
- Brötchen
- Brezeln
- Kekse
- Cracker
- Kuchen
- Pfannkuchen

Nährmittel:

- Reis (poliert)
- Nudeln

Genussmittel:

- Schokolade
- Pudding

Obst:

- Äpfel (ohne Schale und gerieben)
- Bananen
- getrocknete Heidelbeeren
- Auberginen

Trinken Sie:

- Tee (schwarz und grün)
- Kakao

Vermeiden Sie:

- Bier
- Weißwein
- Kaffee
- Mineralwasser mit Magnesium (Mg)
- evtl. Milchprodukte
- Zuckerersatzstoffe z.B. Sorbit (in vielen Diätprodukten und Light-Getränken enthalten)

Zusatzmittel aus der Apotheke (nicht verschreibungsfähig):

- Flohsamen
- Karaya
- Apfelpectin
- Johannisbrotmehl

