

Tipps für weicheren Stuhl

Essen Sie mehr frisches Gemüse:

- Bohnen
- Erbsen
- Linsen
- Fenchel
- Sellerie
- alle Kohlarten

Frisches Obst:

- Rhababer
- Orangen
- Birnen
- Kiwi
- Himbeeren
- Apfel mit Schale

Trockenobst:

- Aprikosen
- Datteln
- Feigen
- Pflaumen

Getreide:

- Vollkornbrot
- Grünkern
- Weizenkleie
- Haferkleie
- Haferflocken
- Vollkornnudeln

Trinken Sie:

- viel Flüssigkeit auch zu den Mahlzeiten
- ca. 2 Liter täglich
- Ballaststoffe bitte immer in Verbindung mit Flüssigkeit

Zusatzmittel aus der Apotheke (nicht verschreibungsfähig):

- Flohsamen
- Milchzucker, Laktulose (Nachteil: Blähungen)
- Macrogolhaltige Lösung