

Tipps für festeren Stuhl

| | |
|-----------------------|--|
| Essen Sie mehr | Weizenkleie und |
| Backwaren | aus Weißmehl (Weißbrot, Brötchen, Brezeln, Kekse, Cracker, Kuchen, Pfannkuchen) |
| Nährmittel | Reis (poliert), Nudeln |
| Genussmittel | Pudding, Schokolade |
| Obst | Äpfel (ohne Schale und gerieben), Bananen, getrocknete Heidelbeeren, Auberginen |
| Trinken Sie | Tee (schwarz und grün) Kakao Rotwein |
| Vermeiden Sie | Bier, Weißwein, Kaffee, Mineralwasser mit Magnesium (Mg) evtl. Milchprodukte |

Merke! Dies sind allgemeine Hinweise, die nicht immer für Jeden gelten. Bitte ausprobieren!

Tipps für weicheren Stuhl

| | |
|-----------------------|---|
| Essen Sie mehr | |
| frisches Gemüse | Bohnen, Erbsen, Linsen, Karotten, Fenchel, Sellerie, alle Kohllarten |
| frisches Obst | Rhababer, Orangen, Birnen, Kiwi, Himbeeren, schwarze Johannisbeeren |
| Trockenobst | Aprikosen, Datteln, Feigen, Pflaumen |
| Getreide | Getreidekörner, Grünkern, Weizenkleie, Haferkleie, Haferflocken, Vollkornnudeln |
| Backwaren | Knäckebrot, Vollkornbrot |
| und | Fette und Öle, Gewürze |
| Trinken Sie | viel Flüssigkeit: mindestens 2 Liter täglich (Kaffee zählt nicht!) |

Merke! Dies sind allgemeine Hinweise, die nicht immer für Jeden gelten. Bitte ausprobieren!