

Kostumstellung bei Verstopfung

Folgende allgemeine Richtlinien sind zu beachten:

- täglich reichlich Obst, Rohkost, frische Salate, 5-30g Weizenkleie mit viel Flüssigkeit
- keinen Zucker
- viel Flüssigkeit (Mineralwasser, Tee ohne Zucker)
- viel Bewegung und Sport
- Bauchmassage

Es empfiehlt sich morgens nüchtern:

- ½-1 Glas zuckerfreier Obstsaft, Gemüsesaft, Buttermilch oder 1 Portion Vollkornmüsli, mit 2-3 Teelöffeln Milchzucker gesüßt

Verboten sind:

- **Backwaren:** Brötchen, Weißbrot, Toast, Kuchen, Torten, Gebäck
- **Nährmittel:** alle feinen Mehle, Stärkeerzeugnisse, Grieß, Reis, Teigwaren
- **Obst:** Bananen
- **Süßigkeiten:** Schokolade, Bonbons, Marzipan, Eis
- **Getränke:** Schwarzer Tee, Kakao, überzuckerte Obstsäfte
- **Milchprodukte:** Magermilch, Magerquark, magere Käsesorten unter 30% Fett i. T.

Erlaubt sind:

- **Obst:** Alle Obstsorten (außer Bananen) roh oder als Kompott, Nüsse, Mandeln, getrocknete Früchte wie Feigen, Dattel, Backpflaumen, Apfelringe, Aprikosen, Rosinen, über Nacht in Wasser eingeweicht, morgens nüchtern essen
- **Grobes Brot:** Vollkornbrot, Schwarzbrot, Knäckebrot, Grahambrot, Pumpernickel, Leinsamenbrot
- **Nährmittel:** Vollkornhaferflocken, Vollkornmüsli, Vollkornnudeln, Weizenkleie, Weizenkeime, Weizenschrot, Vollkornreis, Leinsamen, Milchzucker
- **Gemüse:** Alle Gemüsesorten unter Bevorzugung zellulosereicher Sorten wie Blumenkohl, Bohnen, Chicoree, Erbsen, Grünkohl, Karotten, Kohlrabi, Rettich, Pilze, Rosenkohl, Rote Beete, Spargel, Spinat, Tomaten, Paprika, Salate, Weiß- und Wirsingkohl, Sauerkraut, Kohlrüben; nach Verträglichkeit auch Erbsen-, Linsen- und Bohneneintopf
- **Kartoffeln:** Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelknödel, Kartoffelpuffer, Bratkartoffeln, Pommes frites usw.
- **Fleischwaren:** Schinken, Schweinebraten, Rinderbraten, Mett, grobe Wurstsorten wie Mettwurst, Salami u.ä.; Fleischsalat, Wurstsalat
- **Milchprodukte:** Buttermilch, Dickmilch, Joghurt, Kefir, wenig Vollmilch - möglichst mit Weizenkleie oder Leinsamen und Milchzucker, Sahnequarkspeise mit rohem Obst, Schichtkäse, alle Käsesorten über 40% F. i. T.

Erziehung zum regelmäßigen Toilettenbesuch:

- **In gemütlicher Umgebung** (Fußbank, Bilderbücher, Comic-Hefte, Kassettenrekorder, Poster, angenehme Temperatur), **in genügender Ruhe morgens und abends nach dem Essen**, nicht länger als 10 Minuten.