



## Patienteninformation

### Tipps für einen weicheren Stuhl

#### Essen Sie mehr

Frisches Gemüse: Bohnen, Erbsen, Linsen, Karotten, Fenchel, alle Kohlsorten, Tomaten, Karotten, Spinat

Frisches Obst: Rhabarber, Orangen, Birnen, Kiwi, Himbeeren, schwarze Johannisbeeren

Trockenobst: Aprikosen, Datteln, Feigen, Pflaumen

Getreide: Getreidekörner, Grünkern, Weizenkleie, Haferkleie, Haferflocken, Vollkornnudeln

Backwaren: Knäckebrot, Vollkornbrot

Fette und Öle, Gewürze - ev. zusätzlich Ballaststoffe wie Leinsamen oder Fohsamen

Trinken Sie viel Flüssigkeit: Mindestens 2 l/d

### Tipps für einen festeren Stuhl

#### Essen Sie mehr

Weizenkleie - Backwaren aus Weißmehl (Weißbrot, Brötchen, Brezeln, Kekse, Cracker, Kuchen, Pfannkuchen)

Nährmittel: Reis (poliert), Nudeln

Gemüse: Mais

Genussmittel: Eiscreme, Pudding, schwarze Schokolade

Obst: Äpfel (ohne Schale und gerieben), Bananen, getrocknete Heidelbeeren, Auberginen, Nüsse, Kokosflocken

#### Trinken Sie mehr

Tee (schwarz und grün; mindestens 5 min Ziehen lassen!)

Kakao

Rotwein

#### Vermeiden Sie

Bier

Weißwein

Kaffee

Mineralwasser mit Magnesium (Mg)

ev. Milchprodukte (Lactoseintoleranz)

Bitte beachten Sie: Dies sind allgemeine Hinweise, die nicht immer für jeden gelten. Bitte ausprobieren.