

RDS TYP METEORISMUS



Bitte beachten:

Die Basis für deine Darmgesundheit stellt immer eine ausgewogene Ernährung dar. Achte darauf, dass deine Mahlzeiten aus 40–45% Kohlenhydraten, 20–25% Eiweiß und 30–40% Fette bestehen.

LEBENSMITTELGRUPPE	TIPPS ZUM ERNÄHRUNGSVERHALTEN	LEBENSMITTEL BEISPIELE
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichmäßig verteilt über den Tag trinken • Kleine Schlucke • Auf Kohlensäure und gesüßte Getränke verzichten, keinen Fruktosesirup • Getränke idealerweise in Raumtemperatur 	Leitungswasser, Kräuter- oder Früchtetee, Fruchtsaftschorlen
Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> • Kein Verzicht auf Gemüse • Idealerweise unbehandelte TK-Ware • Bevorzugt gegartes Gemüse mit geringem Fettgehalt • Statt Blattsalate rohes Gemüse 	Chinakohl, Kürbis, Möhre, Paprika, Tomate, Zucchini
Obst	<ul style="list-style-type: none"> • Geringe Mengen (max. ein Stück pro Portion) • Dörr- und Trockenobst meiden • Obst in Kombination mit Fett- oder Proteinhaltigen Lebensmitteln verzehren 	Aprikose, Avocado, Banane, Melone, Pfirsich
Nüsse	<ul style="list-style-type: none"> • Wichtig: dazu immer genügend Flüssigkeit • Zubereitungsart meist ohne Einfluss 	Flohsamen, Kürbiskerne, Mandeln und alle Sorten von Nüssen
Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Keine H-Milch Produkte • Hohe Fettstufe wählen • Nicht wärmebehandelte Sauermilchprodukte täglich verzehren • Verzehr von probiotischen Produkten langsam steigern 	Naturjoghurt, Quark, vollfetter Joghurt, Schmand
Fisch & Fleisch	<ul style="list-style-type: none"> • Gedünsteter, eher fetter Seefisch • Kurzgebratenes und stark Angebratenes vermeiden • Panieren und Frittieren von Fleisch vermeiden 	Fisch: Hering, Lachs, Thunfisch Fleisch: keine Einschränkung
Getreide	<ul style="list-style-type: none"> • fein gemahlene Vollkornprodukte • Müslis oder grobe Flockengerichte meiden 	Porridge, Frischkornbrei
Gewürze	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgleichende Gewürze einsetzen 	Anis, Ingwer, Kümmelpulver