



# RDS TYP OBSTIPATION



**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"> <li>• Mind. 1500 ml verteilt über den Tag trinken</li> <li>• Auch Getränke mit Kohlensäure sind möglich</li> <li>• Große Schlucke helfen</li> <li>• Der Entleerungsreflex kann durch kalte oder heiße Getränke angekurbelt werden</li> </ul>	Fruchtsäfte mit Fruchtpüree, mäßig Kaffee, Apfelsaft
Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Statt Blattsalate rohes Gemüse</li> <li>• Bei Mahlzeiten auf hohen Gemüseanteil achten</li> </ul>	Bohnen, Brokkoli, Champignons, Mais, Sauerkraut, Spinat
Obst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obstsorten mit hohem Wasseranteil</li> <li>• Ballaststoffreiche Obstsorten</li> <li>• Idealerweise ganze Früchte</li> <li>• Fruchtpürees oder Smoothies vermeiden</li> <li>• In Maßen: getrocknetes und gedörertes Obst</li> </ul>	Frisches Obst wie Äpfel, Beeren, Birnen, Mango oder Zitrusfrüchte Getrocknetes Obst wie Rosinen, Datteln oder Aprikosen
Nüsse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grob und stückig</li> <li>• Nur in angemessene Mengen</li> <li>• Wichtig: dazu immer genügend Flüssigkeit</li> </ul>	Chiasamen, Kürbiskerne, Lein-saatschrot, Mandeln und alle Sorten von Nüssen
Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine H-Milchprodukte</li> <li>• Gerichte, welche mit Käse überbacken sind, sollten vermieden werden</li> <li>• Probiotische Produkte</li> <li>• Nicht wärmebehandelte Sauermilchprodukte</li> </ul>	Buttermilch, Dickmilch, Naturjoghurt, Quark
Getreide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkorn- und Kleieprodukte</li> </ul>	Getreideflocken, Haferproduk-te, Müsli, Pumpernickel, Roggen