



Patienteninformation Ernährungsempfehlung bei Obstipation

Nahrungsmittel, die zu empfehlen sind:

Mindesttrinkmenge: 2l Flüssigkeit/Tag
(z.B. Wasser, Säfte, Suppen, Kompotts oder ungesüßter Tee)

Morgens nüchtern ein Glas kühler Flüssigkeit (z.B. frisch gepresster Orangensaft)

Obst/Früchte:

- Zitrusfrüchte (alle, Pomelos insbesondere)
- Äpfel (nicht gerieben)
- Birnen
- Ananas
- Kiwi
- Nüsse
- Dörrobst
- Pflaumensaft

Gemüse:

- Hülsenfrüchte
- Kraut und Kohlgemüse (insbesondere gedünsteter Broccoli)
- Zwiebeln, Lauch
- Möhren (Rohkost)

Milchprodukte (nicht fettreduziert):

- Buttermilch, Joghurt, Sauermilch, Dickmilch, Kefir, Airan usw.
- Müsli
- Honig zum Süßen
- Pommes Frites (ausnahmsweise)

Nahrungsmittel, die vermieden werden sollten:

- Alle Süßigkeiten
- Kakao, Kakaoprodukte z.B. Nutella
- Weißbrot, alle feinen weißen Mehle z.B. weiße Nudeln (nur wenig Vollkornnudeln)
- Reis
- Kartoffelpüree
- Bohnen
- Bananen
- Geriebene Äpfel
- Gekochte Möhren
- Milch (wenn nicht vermeidbar, dann 3,5% Fett)