

LÄHUNGEN UND VÖLLEGEFÜHL

Wertvolle Ernährungshinweise für Sie.

Es ist günstiger, jeden Tag mehrere kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen, als wenige große (v. a. bei Menschen mit Gewichtsproblemen). Lassen Sie sich außerdem Zeit beim Essen und kauen Sie gut. Der Verdauungsvorgang beginnt bereits im Mund. Bezüglich der Nahrungsmittelauswahl empfiehlt sich eine ballaststoffreiche, gemischte Kost.

Folgende Lebensmittel sollten Sie meiden:

- Blähende Lebensmittel – alle Kohlsorten, Zwiebeln, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen)
- Verfeinerte (stark gewürzte/gesüßte) Nahrungsmittel und Speisen
- Kohlendioxidhaltige Getränke

Für eine ballaststoffreiche Kost ist zu berücksichtigen:

- Bevorzugen Sie Getreideprodukte aus ungeschältem Korn (z.B. Vollkornprodukte, ungeschälter Reis).
- Essen Sie nach Möglichkeit etwa die Hälfte der Nahrungsmittel roh (z.B. Obst, Gemüse, Nüsse).
- Essen Sie möglichst wenige Fleischprodukte.
- Nehmen Sie so wenig Zucker wie möglich zu sich.
- Schränken Sie Ihren Salzkonsum ein – nicht salzen, sondern würzen!