

Einkaufsliste bei Reizdarm – Verstopfungstyp

Geeignet:

- Flohsamenschalen (mit viel Wasser)
- Gekochtes Gemüse: Spinat, Kürbis, Fenchel
- Frische Kiwis, Pflaumenmus (ohne Zucker)
- Vollkorn-Haferflocken, Leinsamen
- Lauwarmes Wasser morgens auf nüchternen Magen

Besser meiden:

- Viel Käse, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten
- Stopfende Obstsorten (z. B. Banane in großen Mengen)
- Wenig Bewegung & ballaststoffarme Kost

Tipp aus der Praxis:

- Bewegung und eine regelmäßige Morgenroutine fördern die Darmtätigkeit