



Wie erreiche ich einen festeren Stuhl?

Flohsamenschalen (10-30 g pro Tag) in wenig Flüssigkeit

Weizenkleie, Haferkleie (mind. 20 g pro Tag) z. B. in
Joghurt oder Müsli

Knäckebrot 2-3 Scheiben tgl. ohne Körner

Weißbrot, Brötchen, Brezeln, Kekse, Cracker, Kuchen,
Pfannkuchen

polierter Reis, Nudeln

Pudding, Schokolade

Äpfel (ohne Schale, gerieben), Bananen, Auberginen

Tee (schwarz und grün), Kakao, Rotwein

Vermeiden Sie:

Bier, Weißwein, Kaffee, Mineralwasser mit Magnesium, evtl. Milchprodukte

Wie erreiche ich einen weicheren Stuhl?

Flohsamenschalen (10 - 30 g pro Tag) in viel Flüssigkeit

Frisches Gemüse (Bohnen, Erbsen, Linsen, Fenchel, Sellerie, Kohl)

Frisches Obst (Rhabarber, Orangen, Birnen, Kiwi, Himbeeren, Äpfel mit Schale)

Trockenobst (Aprikosen, Datteln, Feigen, Pflaumen)

Getreide (Haferkleie, Weizenkleie, Haferflocken, Vollkornbrot, Vollkornnudel,
Grünkern)

Sonstiges (Fette und Öle, Gewürze)

Trinkmenge 2 Liter pro Tag