



Medikationsbezogene Ernährungstipps aus Ihrer NM Vital Apotheke

Ernährungstipps bei Reizdarmsyndrom:

- Vollwertige Ernährung

Geben Sie Vollkornprodukten den Vorzug, denn sie sind reich an „Ballaststoffen“. Tauschen Sie Weißmehlprodukte wie geschälten Reis, Misch- und Weißbrot gegen Vollkornprodukte und Müsli aus.

- Fettarm, aber nicht fettfrei

Viele sparen mit Fett am falschen Ende und lassen das wertvolle Fett am Salat weg. Bei Wurst, Chips und Fertigprodukten sollte man besonders auf den Fettgehalt achten!!!

Olivenöl und Sonnenblumenöl für Salate und Gemüse verwenden und fette, tierische Lebensmittel meiden!!!

Devise: Fett in Maßen und das Richtige (pflanzlich)

- Trinkmenge

Täglich sollten 2-3 Liter Mineralwasser, ungesüßte Tees oder Fruchtschorlen getrunken werden.

- Dem Auslöser auf die Spur kommen!!!

Jeder Betroffene muss individuell ermitteln, welche Lebensmittel ihm gut tun und welche evtl. einen erneuten „Schub“ der Beschwerden auslösen können.

- Ballaststoffe (Quellstoffe)

Durch Quellstoffe wird die Eigenbewegung des Darmes angeregt.

Bsp: Leinsamen, Flohsamenschalen und Weizenkleie

- Vermeiden von reizenden Lebensmitteln

Kaffee, alkoholische Getränke, Milchprodukte (vor allem Frischmilch),

rohes Obst, Zitrusfrüchte, gebratene Speisen, Lebensmittel mit Zuckeraustauschstoffen (Sorbit usw.), fettreiche Speisen

○ Zusätzliche Tipps:

- Führen eines Ernährungstagebuchs um dem Auslöser auf die Spur zu kommen
- Kalorienreiche Mahlzeiten meiden!
- Für die Mahlzeit ausreichend Zeit einplanen
 - ➔ D.h. Zeitdruck und Stress vermeiden!
- Genussgifte wie Alkohol und Nikotin meiden!

Medikationsbezogene Kurse können Sie in Ihrer NM Vital-Apotheke bei Frau Moser, „Fach PTA für Ernährungsberatung“, buchen.

Kursdauer: 60 Minuten

Gebühr: 50 €