



## Medikationsbezogene Ernährungstipps aus Ihrer NM Vital Apotheke

### Ernährungstipps bei Verstopfung:

- 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.
- So natürlich wie möglich
  - Das bedeutet, Nahrungsmittel möglichst in ihrer natürlichen Form zu verzehren. D.h. so wenig wie möglich be- bzw. verarbeitet, damit die natürlichen Inhaltsstoffe (Mineralien, Ballaststoffe usw.) weitgehend erhalten bleiben (Pellkartoffel statt Kartoffelpuffer, Frischobst essen statt Saft trinken)
- 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.
- Sauermilchprodukte
  - Molke, Kefir, Buttermilch und Naturjoghurt sind leichtbekömmlich und verdauungsfördernde Lebensmittel.

- Ballaststoffe (Quellstoffe)
  - Durch Quellstoffe wird die Eigenbewegung des Darmes angeregt.  
Bsp: Leinsamen, Flohsamenschalen und Weizenkleie
- Vermeiden von stopfenden Lebensmitteln
  - Bananen, Schwarztee, Heidelbeeren, Schokolade und Weißmehlprodukte
- Bevorzugen von verdauungsfördernden Lebensmitteln
  - Sauerkraut, Birnen, Äpfel, Milchzucker und eingelegte Pflaumen, Aprikosen und Feigen

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

**Kursdauer:** 60 Minuten      **Gebühr:** 50 €