



dr. stefanie naegele  
praxis für kinder- und jugendheilkunde  
homöopathie

## Ernährung mit ballaststoffreicher Kost bei Verstopfung

### Empfehlenswerte ballaststoffreiche Lebensmittel:

#### **Vollkornprodukte:**

Vollkornbrot, Leinsamenbrot, Grahambrot, Pumpernickel, Vollkorntoast,  
Vollkornknäckegebrot, Vollkornkräcker  
Vollkornnudeln und Vollkornreis  
Vollkornhaferflocken  
Vollkornbackwaren

#### **Süßes:**

Müsli, Müsliriegel  
Backwaren aus Blätterteig  
Rote Grütze  
Honig

#### **Gemüse:**

(Rohes) Gemüse  
Kartoffelgerichte (Kartoffelpuffer, Bratkartoffeln, gelegentlich Pommes frites)

#### **Milchprodukte:**

Sauermilchprodukte (Joghurt, Quark, Buttermilch), Sahneprodukte

#### **Obst:**

Frisches ungeschältes Obst wie Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Nektarinen, Trauben, Pflaumen, Kiwi und Beeren  
Obstsalat  
Trockenfrüchte (Rosinen, Datteln, Feigen, Aprikosen, Pflaumen, Nüsse)

#### **Fisch und Fleisch:**

Gebratenes Fleisch, möglichst vom Rind oder Schwein, gebratene Wurst  
Fetten Fisch (paniert, frittiert)

#### **Getränke:**

Frisch gepresste Fruchtsäfte, Wasser, Kräutertees



dr. stefanie naegele  
praxis für kinder- und jugendheilkunde  
homöopathie

**Zu vermeiden sind ballaststoffarme Lebensmittel:**

**Weißmehlprodukte:**

Semmeln, Brezen, Toast, Weißbrot, Croissants  
Cornflakes  
Zwieback aus weißem Mehl

**Nudeln und Reis:**

Nudeln aus weißem Mehl  
Weißer Reis

**Süßes:**

Fruchtzwerge  
Pudding, Cremespeisen  
Eis  
Süßigkeiten, Schokolade und Pralinen  
Torten, Kuchen, Waffeln, Kekse

**Obst und Gemüse:**

Stark blähendes Gemüse  
Bananen

**Getränke:**

Schwarzer Tee, Kakao, Cola, Limonade, Eistee

**Sonstiges:**

Hartgekochte Eier  
Fast Food

Bei Fragen oder Anliegen wenden Sie sich bitte direkt an

**[kontakt@kinderarztpraxis-dr-naegele.de](mailto:kontakt@kinderarztpraxis-dr-naegele.de)**